

پادشاهاندر کشتی

رئیس‌جمهوری وتوسعه صادرات

دکتر شهاب شهیدی مودب

رئیس‌جمهوری در روز ملی صادرات در محل اجلاس سران با اشاره به سفر اخیر خود به چند کشور جنوب شرقی آسیا به ارقام صادرات سه کشور مالزی، ویتنام و تایلند اشاره کرد و گفت که علت افزایش نسبی نرخ این ارقام را جوینا شده است. دکتر روحانی با این مقدمه به لزوم همزیستی با جهان خارج و توسعه روابط در فرصتی که برجام ایجاد کرده است، مطلبی را بیان کرد که جناب مذاقه دارد.

جناب رئیس‌جمهوری بهتر می‌دانند که کشورهای نامبرده عضو آ سه آن یعنی سازمانی مرکب از ملت‌های جنوب شرقی آسیا هستند که با هدف اولیه بهبود مبادلات تجاری بین‌الدولی نزدیک به نیم‌قرن پیش شکل گرفته و با قدرت یافتن چین، هم اعضای آن بیشتر شده و هم همبستگی آنها افزوده شده است. نکته دوم این‌س که دکتر روحانی فقط به ارقام صادرات این کشورها اشاره کردند و حرفی را واردات این کشورها نزدند. برای روشن شدن موضوع، رقم صادرات و واردات سه کشور یاد شده برای سال ۲۰۱۵ (به میلیارد دلار امریکا) ذکر می‌شود که از میانگین شده اخذ شده‌اند.

مالزی ۲۳۴ و ۱۹۳ ماراد یکسال ۴۱ میلیارد دلار، ویتنام ۱۵۴ و ۱۷۵ ماراد یکسال حدود ۱۰ میلیارد دلار، تایلند ۲۴۰ و ۲۱۰ ماراد ۳۰ میلیارد دلار و کشور چهارم که مساحتش ۷۱۹ کیلومتر مربع و جمعیتش ۵۵ میلیون نفر است یعنی سنگاپور ۳۳۶ و ۲۹۹ ماراد یکسال ۶۸ میلیارد دلار که نسبت تعجب برانگیز است، چون مساحت سنگاپور با ۶۴ جزیره ای که دارد از قسم ما کوچکتر است. وقتی دو مقوله صادرات و واردات را در این کشورها در کنار هم قرار می‌دهیم به راحتی می‌فهمیم که مردم هر کشور چقدر کار می‌کنند تا ارزش افزوده‌های یاد شده را تولید کنند.به عبارت ساده‌تر مثلاً در همین سنگاپور که در هر کیلومتر مربع آن ۷۵۰۰ نفر زندگی می‌کنند،به ازای هر دلار که صادر دارد، یک دلار و ۱۶ است صادر می‌کند.

آنچه باید خدمت جناب رئیس‌جمهوری عرض شود این است که در این کشورها اخلاق کاری، تبعیت از مافوق و نظم و تمرکز تصمیم گیری و صد البته رابطه خوب با جهان خارج وجود دارد.مثلاً بسیاری از کالاهای کشورهای منطقه که به مقصد ایالات متحده امریکا ارسال می‌شود ابتدا باید در سنگاپور بازرسی امنیتی سپس راهی امریکا شود، چون امریکا استاندارد امنیتی این کشور را قبول دارد.

نکته بعدی این است که وقتی کشورهای مقصد صادرات و منبع واردات از سه آن را می‌گیریم درصد بزرگی از هر دو متعهد،مبادلات بین اعضا هستند و بعد از چین به دیگر کشورها مربوط می‌شود.البته در بحث جهانگرد پزشکی، سالانه از خدماتی که سنگاپور ارائه می‌دهد درآمد هنگفتی کسب می‌کند یا در آمد توریستی تایلند قابل ملاحظه است. نکته جالبی که آقای روحانی هم بدان اشاره کردند حجم سرمایه گزاری خارجی در این کشورهاست. برای مثال ویتنامی‌که سالها با فرانسه و امریکا جنگیده است،از سرمایه گذاری سرگشته‌های هر دو کشور بهره می‌گیرد و علاوه بر روابط گسترده سیاسی روابط خوب مالی با کشورهای آنها دارد. البته نوجوان به نظاره‌های حکومتی در این کشورها که تک ذریه‌اند با نظایمان و کمونیست‌ها بر آنان حکومت می‌کنند نیز قابل توجه است و رقابت‌های چین و ژاپن در نزدیکی به این ممالک نیز قابل ذکر و مهمتر از همه حضور مالی و سیاسی و امنیتی امریکا در جنوب شرقی آسیا در این ممالک، از دیگر علت‌های توسعه است که البته ناگزری ندارد و از زمان قدرت گرفتن چین کمونیست امریکا برای اینکه کشورهای یاد شده توسط پکن بلعیده نشوند به توسعه آنها کمک کرده است.

بنابراین برای یافتن علت افزایش صادرات در ممالک جنوب شرقی آسیا نباید فقط کار را در عامل را لحاظ کرد؛ ضمن اینکه وجود کار آرازان و جمعیت کاری فراوان و قناعت بیش مردم و سخت‌کوشی آنها و البته فراوانی آب و آفتاب و درعین حال روابط گسترده با جهان خارج نقش مهمی را در توسعه و افزایش صادرات دارد.

نکته دیگر در سخنان جناب روحانی تبیین تعامل سازنده بود. رئیس‌جمهوری گفت: تعامل سازنده به معنی لیخن زدن و ناهار خوردن با غریب‌ها نیست. این نکته نیز جای دقت دارد و باید رسیدبه شوری باید کسب منافع ملی و دفاع از آن مگر باید با غریب‌ها برخورد کرد.مگر رهبری بارها نفورده‌اند که مخالفتی با برقراری رابطه با جهان خارج ندارند. البته نکته ظریف و قابل دقت در گفته‌های رهبری این است که باید در این رابطه‌ها و نشست و برخاست‌ها بیش از آنچه که می‌گیریم ندیم و فریب خنده‌ای که پشت آن حیل و دبه عهده نهفته است، نخوریم؛ در غیر این صورت چه کسی گفته است که در تعامل سازنده باید کاربرد بیشتری از خنده دارد؛ البته مهم این است که مانند یک دیپلمات کارکنشده هرگاه لازم بود اخم هم بکنیم. به قول مرحوم آقا، خنده بر هر درد بی درمان دواست.

آقای رئیس‌جمهور همچنین در سخنرانی روز پنجشنبه از احزاب و گروه‌ها و مردم خواستند که صدای مام وطن را بشنوند و به لزوم خرید هواپیمای کم هزینه زندگانه‌نظر تصور می‌کند با تمام صداقت دکتر روحانی و صریحی که کار ایشان و تیشمان دارد، روابط عمومی‌دولت به معنای تشریح خدمات و بیان مشکلات درداشتن از این تأکید معظم له این است که تمام بار اطلاع رسانی به دوش رئیس‌جمهوری نباشد. در این سرای امیانه البته صداهای امیدآید کننده کم نیستند. اما آسوی کسانی که با الهای نفد و انتقاد سازنده نیکانه‌اند و گفته‌های آنها هم آب به آسیاب دشمن می‌ریزد هم مردم را ناامید می‌کند. چند دولت یک بررسی کارشناسانه در نیازمردم به حمل و نقل هوایی نمی‌کند؛ چرا؟ دولت میزان وقت تلف شده مردم در تأخیر پروازها را باگونگی کند؟مگر نه این است که جمعیت کشور نسبت به اول انقلاب بیش از اول انقلاب شده؟ برای اینس افزایش جمعیت چه تعداد هواپیمای وارد ناوان گاهوایی کهنه ما شده است؟مگر در حالی که بهترین خلبان‌ها را داریم مردم نوا سوار براترین هواپیمایا می‌شوند. چرا؟ هواپیمای فقط برای آوردن توریست با این نسبت بلکه بی ضرورت داخلی برای تسریع کار مردم و پروازهای زیارتی مردم است.

کدام عقل سالمی با این وضع می‌تواند با خرید هواپیمای مخالفت کند. جناب رئیس‌جمهوری باید در پرداختن به نیازهای ضروری کشور از بیان تدافعی خارج شود و بگذارد روابط عمومی‌ریاست جمهوری و سخنگوی دولت جواب کسانی را که تلاش می‌کنند برای ایشان اشتغال فکر و پرشانی خاطر ایجاد کنند، بدهند. رئیس‌جمهوری محترم باید با برنامه‌های واقع بینانه و رسیدگی به مشکلات معیشتی دل مردم را شاد کنند.

دبیرشورای عالی امنیت ملی

کشورمان گفت که تروریست‌های تکفیری ذرعراق وسوریه درسرایری شکست خورده‌اند رفته‌اند وازاین رو، حامیان آنها با ترندهای سیاسی به دنبال تاخیر در روند شکست آنها برآمده‌اند.

به گزارش ایسنا، دریابان علی شمشخانی پس از دیدار سیدعمارحکیم رئیس مجلس اسلامی عراق با وی، در جمع خبرنگاران با اشاره به برخی اظهارنظرهای مقامات آمریکایی درباره نقش احتمالی ایران در حمله موئشکی به ناوهای آمریکایی در دریای سرخ افزود: متحلمان آمریکا درصحن با شکست‌های پی‌درپی، توسط ملت یمن تحقیرشدندان و انتساب این شکست‌ها به ایران برای فرافکنی و فرار از بار سنگین مسئولیت ناشی از جنایت‌های جنگی است. شمشخانی افزود: ایران به طور قطع مسیر حمایت از مردم وملت‌های مظلوم منطقه را ادامه می‌دهد و در صورت حمایت مستقیم از دولت‌ها و ملت‌های تحت ستم واهمه‌ای از بیان آن ندارد.

وی با اشاره به حمایت‌های

شمخانی: تروریست‌های تکفیری در سرآشویی شکست قرار گرفته‌اند

تسلیماتی جمهوری اسلامی ایران از گروه‌های مقاومت فلسطینی در سال‌های گذشته تصریح کرد: این روند که ازسوی عالی‌ترین مقام کشورهم به صراحت بیان شده است، به منظور دفاع از مردم مظلوم فلسطین وافزایش توان دفاع در برابرحالات رژیم صهیونیستی ادامه خواهد یافت.دبیر شورای عالی امنیت ملی با رد برخی اتهامات واهی علیه کشورمان که بسا رویکرد فرار به جلو از سسوی دشمنان جمهوری اسلامی مطرح می‌شود گفت: ارتقاء آمادگی‌های ملی برای مقابله با توطئه‌هایی که با هدف تضعیف پایهای اقتدار کشور در جریان است راهبردر غیرقابل تغییر جمهوری اسلامی است.

علی شمشخانی درادامه با اشاره به سلسله عملیات موفقیت آمیزدرحرب و موصل توسط ارتش‌های سوریه وعراق گفت: دأش درودن خود وعلیه رئیس خودخواندهاش ابراهیم البدری (موسوم به لویکرالبعادی) دچهارنشعب شده است وضمن آن می‌تواند داعش و دیگر گروه‌های تکفیری تروستی به مخالفات گسترده‌ای

لاریجانی: حوزه روستایی کشور متولی ندارد

سرویس سیاسی – اجتماعی: رئیس مجلس با بیان این که در شرایط کنونی هیچ نهادی دقیقاً متولی حوزه روستایی نیست، تصریح کرد: قطعاً باید نهادی تولید این حوزه را برعهده گیرد.

بسه گزارش پایگاه اطلاع رسانی مجلس، علی لاریجانی سه دیدار با رئیس و معاونان بنیاد مسکن انقلاب اسلامی با اشاره به اهمیت جایگاه روستاها، گفت: اگر برای هر روستا شناسنامه اقتصادی طراحی شود، آن وقت روستاها آباد می‌شوند.

رئیس مجلس با اشاره به گزارش ارائه شده درباره برنامه زری بنیاد مسکن برای اجرای طرح منظم‌همای روستایی، گفت: قطعاً توسعه روستاها به چنین طرح‌هایی نیازمند است تا تمامی ظرفیت‌ها شناسایی و به‌کار آید. آن برنامه‌ریزی را به سبب ناآشنایی با شرایط و مشکلات روستایی با اشاره به موضوعات مطرح شده درباره وضع اعتباری بنیاد مسکن برای توسعه روستاها، افزود: باید میزان اعتبارات که برای اجرای طرح‌های مذکور نیاز است، مشخص شود تا در برنامه رئیس توسعه برای آن برنامه‌ریزی صورت گیرد.

در این دیدار علیرضا تبارش رئیس بنیاد مسکن انقلاب اسلامی گفت: این بنیاد در چند سال اخیر اقدامات خوبی را در توسعه روستاها به ویژه تقویت گردشگری صورت داده است، به طوری که در دو سال اخیر حدود ۴۰۰ مسجد، ۵۹۲ خانه عالم، ۱۳۷۲ خانه بهداشت، ۳۹ مدرسه و ۱۵۸ مرکز ورزشی ایجاد شده است، با این حال پیشنهاد این است که اعتباری از محل درآمدهای مالیات بر ارزش افزوده به این امر اختصاص یابد و با اشاره به طراحی طرح منظومه‌های روستایی افزود: اجرای این طرح توسعه اقتصادی و اشتغال‌زایی را در روستاها به دنبال دارد.

پی‌درپی جایگزین، لاریجانی در دیدار با خانواده شهید مدافع حرم علی آقابعدیلله که در منزل این شهید برگزار شد هم با بیان این که شهادت مسیری است که خداوند راه آن را برای هر کسی باز نمی‌کند، افزود: برای ما سخت است که این گونه جوانان خوشفکر انقلابی را از دست می‌دهیم ولی

بقیه از صفحه اول

که زنده تبدیل کند و راه‌های خوب دولت را بپوشاند که دیده نشود، این فقط تضییع حقوق رئیس‌جمهوری و دولت نیست، اینجا حقوق اساسی مردم را ضایع می‌کند. وی افزود: ایرمومنان(ع) رعایت حقوق مردم را مقدم بر رعایت حقوق خدا دانسته و تأکید داشتند که شفاعت برای خدایه ممکن است ولی برای حق مردم و حق الناس شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

انصاری عنوان کرد: امروز توبه در فضای مجازی رسانه‌ای هم غیرممکن شده و وقتی کسی مطلب سوء، یا پار حقوقی در فضای اجتماعی منتشر می‌کند، به سرعت با آن سوی دنیا می‌رود و جریان حقوقی هم وزن آن، حتی شفاعتی در کار نیست.

اخبار داخلی

اخبار داخلی

یادگار گرامی امام: «تأمین امنیت» اولین وظیفه حکومت‌ها است

یادگارگرامی‌امام گفت: کسی که برسرمردم کلاه می‌گذارد ممکن است درکوتاه مدت منفعی را کسب کند اما دربلند مدت ضررخواهدشد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وخبری جماران،حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی در دیدار رئیس، معاونان ومدیران سازمان ملی استاندارد، با اشاره به «تأمین امنیت» به عنوان اولین وظیفه حکومت‌ها از دیدارباتکونو، اظهارداشت: دولت‌ها شکل گرفته‌اند تا امنیت مردم وینا به تعبیر گذشته «رعیت» شسان را در نظام قدیم تأمین کنند لذا درگذشته دولتی موفق‌تر دانسته می‌شد که بتواند امنیت بیشتری را در جامعه پدیدار کند.

وی بسا بیان این‌ک که دودوران معاصر،مستولیت‌های جدید برای دولت‌ها تعریف شده است، افزود: اگر مفهوم امنیت را توسعه دهیم و یکی از اقسام آن را «امنیت روانی» جامعه تعریف کنیم، سازمان ملی استاندارد نهادی است که با وظیفه اولیه هر حکومتی ارتباط مستقیم دارد.

سید حسن خمینی با اشاره به نقش «اعتماد» در ارتباط میان تولیدکنندگان ومصرف کنندگان درجوامع کوچک گذشته، یادآورشد: درجوامع قدیم بزرگترین عامل موثربرای توجه به کیفیت تولید توسط تولیدکننده، این بود که آنها می‌دانستند اگر ترازولی درکیفیت ایجاد نشود بازارمصرف از دست می‌رود؛ چرا که ربات‌ها آن با مصرف کننده مستقیم بود؛ اما طبعاً در دوران جدید این شناسات و اعتماد رودروازین رفته است، بنابراین اگر نهادهای نسبت به کیفیت، کمیت وسلامت کالا نظارت می‌کند، می‌تواند نشانه باشد امنیت روانی مردم به عنوان جامعه مصرفی ازین می‌رود. وی ادامه داد: امروزیکی ازسرمایه‌های بسیارزیاد سازمان ملی استاندارد اعتماد مردم به اعتبارات استاندارد ونظارت این سازمان است. استاندار اظهارداشت: اعتماد مردم به اعتبارات استاندارد،نظارت این سازمان است. استاندار اظهارداشت: اعتماد مردم به اعتبارات استاندارد،نظارت این سازمان است. استاندار اظهارداشت: اعتماد مردم به اعتبارات استاندارد،نظارت این سازمان است.

وی یادآورشد: کسی که برسرمردم کلاه می‌گذارد ممکن است درکوتاه مدت منفعی را کسب کند اما دربلند مدت ضررخواهدشد.

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرفیت وتوانمندی ما خواهدداشت و توجیه به این بخش دلسوزی برای

سید حسن خمینی گفت: توجیه به صادرات کمک بسیارزیاد می‌کند، بخش تولید ملی و با یاد کردن ظرف

توافقنامه صلح دولت وحدت ملی افغانستان و حزب اسلامی حکمتیار می‌تواند زمینه ساز شروع مذاکرات با گروه طالبان و همچنین می‌تواند تازهای در برقراری صلح و ثبات در افغانستان باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، در یک سال و نیم گذشته گفتگو بین مقامات دولت وحدت ملی افغانستان و نمایندگان حزب اسلامی افغانستان به رهبری «گلبدین حکمتیار» با واسطت شورای عالی صلح افغانستان در جریان بود و فراز و فرودهای در این میان بر سسر مذاکرات صلح بین دو طرف بوجود آمده‌ام در نهایت ۲۲ سپتامبر برابر با یکم مهرماه پیش نویس توافقنامه ای که در سه فصل و ۱۶ ماده بین دولت امر وجود داشت‌اما با مشورت ها و در حضور مقامات عالی‌رتبه دولت افغانستان از جمله «محمد رفیع اتمر»، «سید احمد گیلانی» رئیس شورای عالی صلح افغانستان و «محمد امین کریم» نماینده ارشد حزب اسلامی به رهبری گلبدین حکمتیار به اعضای طرفین رسید و بدین گونه فصل تازه ای در برقراری صلح و ثبات در افغانستان باز شد.هر چند در راه رسیدن به این توافق مهم بین طرفین اختلافاتی در ابتدای امر وجود داشت‌اما با مشورت ها و رایزنی ها سران دولت افغانستان و حزب اسلامی، مراحل سخت و دشوار طی شد تا امروز توافقی مهم را در افغانستان شاهد باشیم.

حزب اسلامی به رهبری گلبدین حکمتیار در شروع مذاکرات صلح شرایطی را مد نظر داشت که پرونده ششدن آنها چندان سهل و آسان نبود شد تا امروز توافقی مهم گلبدین حکمتیار در شروع مذاکرات صلح شرایطی را مد نظر داشت که پرونده ششدن آنها چندان سهل و آسان نبود و در مواردی عمل کردن به این خواسته ها ناممکن به نظر می‌رسید.

از جمله خواسته ها و مطالبات حزب اسلامی می‌توان به خروج نیروهای نظامی ناتو از افغانستان، آزادی زندانیان حزب اسلامی از زندان های افغانستان، خارج شدن نام گلبدین حکمتیار و حزب اسلامی از لیست سیاه سازمان ملل، خروج مهاجران افغانستانی از پاکستان و به وجود آوردن شرایط مساعد برای اسکان آنها در داخل افغانستان اشاره کرد.

از مواردی که در بالا بدان اشاره شد خروج نیروهای آمریکایی و ناتو از افغانستان ناممکن به نظر می‌رسید، چون دولت وحدت ملی افغانستان و دولت آمریکا طبق توافقنامه ای که به آنها رسانده اند نیروهای آمریکایی در سال ۲۰۱۷ میلادی می‌توانند در افغانستان حضور داشته باشند. از سوی دیگر، باید این نکته را در

نظر داشت که نیروهای آمریکایی و ناتو در حال حاضر در افغانستان حضور دارند و باراک اوباما رئیس جمهوری آمریکا در ماه های گذشته با توجه به افزایش قدرت طالبان و حملات آنها به شهر های مختلف در افغانستان طی حکمی اختیارات جنگی نیروهای امنیتی افغانستان را افزایش داد تا آنها بتوانند در روپارویی با اعضای طالبان آزادی عمل بیشتری داشته باشند و از سوی دیگر، اوباما به‌جای کاهش نیروهای آمریکایی از ۸۰۰۰ تا ۵۵۰۰ نفر شمار آنها را به ۴۰۰۰نفر تغییر داد و این خود بدان معناست که ایالات متحده آمریکا تمایل چندان به خروج از افغانستان ندارد .

حزب اسلامی حکمتیار با چشم‌پوشی از خروج نیروهای ناتو تا پایان سال ۲۰۱۶میلادی خواستار تعیین یک برنامه زمانی مشخص برای خروج نیروهای ناتو به نظر نمی‌رسید اما یک هفته مانده

به اعضای این توافق، موضعی مثبت و همسو با سیاست های دولت وحدت ملی اتخاذ کرد. بدون شک توافق ایجاد شده بسطری مناسب را برای انجام مذاکرات تاکنون تلاش هایی به میزبانی اسلام آباد و کابل برای انجام مذاکرات به سرگرمی می سازد. از سال ۲۰۱۳میلادی تاکنون تلاش هایی به میزبانی اسلام آباد و کابل برای انجام مذاکرات به سرگرمی می‌شود اما در صورت توفیق نیست است اما هر زمان علل متعددی آن را بسوی شکست

حامد کرزی که در دوره حکومت خود از حمایت دولت آمریکا برخوردار بود در سال‌های اخیر زبان به انتقاد از دولت واشنگتن گشود و دخالت آمریکا در امور داخلی افغانستان را در تضاد با قانون اساسی این کشور خوانده است

سوق داده اند.

مذاکرات صلح با طالبان در ابتدا به میزبانی اسلام آباد و موسوم به مذاکرات «مری» با حضور رهبران و نمایندگان دولت افغانستان و پاکستان صورت گرفت. اما پس از انتشار خبر ناگهانی مرگ «علا عمر» گروهی به سرکردی «ملا رسول» که در پاکستان مستقر بود، اعلام موجودیت کرد. بروز این اختلافات میان گروهی چندان شدت گرفت که اعضای وابسته به گروه «ملا رسول»، برای پیشبرد صلح در این کشور خواند.حامد کسرزی که در دوره حکومت خسود از حمایت دولت آمریکا برخوردار بود در سال‌های اخیر زبان به انتقاد از دولت واشنگتن گشود و دخالت آمریکا در امور داخلی افغانستان را در تضاد با قانون اساسی این کشور خوانده است. همانگونه که می‌دانیم دولت وحدت ملی افغانستان با میانجیگری «جان کری» وزیر امور خارجه آمریکا پس از بروز اختلافات در انتخابات ریاست جمهوری افغانستان در توافقنامه ای که بین «اشرف غنی» رئیس جمهوری و «عبدالله عبدالله»

روابط بین‌الملل



توافق صلح کابل با حکمتیار؛ گامی برای مذاکره با طالبان

آمیژی را انجام دهند.

بسا وجود مخالفت‌های ناچیز در مقابل توافق صورت گرفته می‌توان گفت که دولت وحدت ملی افغانستان در سیاست خود در راستای برقراری صلح در کشور موفق نشسان داده است و این خود می‌توان به صلحی گسترده و پایدار در این کشور تبدیل شود و زمینه را بسرای مذاکرات با گروه طالبان فراهم کند.محمد رضا بهرامی، سفیر جمهوری اسلامی ایران در کشور استقبال از توافقنامه صلح دولت وحدت ملی افغانستان و حزب اسلامی حکمتیار ابراز امیدواری کرده استست سایر گروه‌های مسلح به این توافق بیبوندد.

جمهوری اسلامی ایران از هرگونه توافق صلحی که به برقراری صلح و ثبات در افغانستان منجر شود حمایت قاطع می‌کند.انجام مذاکرات مسالمت‌آمیز بین دولت وحدت ملی و گروه های مسلح می‌تواند راه را برای صلحی پایدار در کشوری که مردم ستم‌دیده آن قربانی جنگ هستند، باز کند.

دیدگاه‌های موافق و مخالف
سرانجام توافقنامه صلح میان دولت افغانستان و حزب اسلامی به رهبری «گلبدین حکمتیار» که بیش از ۴۰ سال از عمرش را در جنگ سپری کرده است به اعضای نهایی رئیس جمهوری افغانستان و سرانهای افغان و منتقدان آن، در حالی بزرگ حکومت به حزب اسلامی و به ویژه رهبر حزب می‌داند. روزنامه «اطلاعات روز»

کشور تأثیری بر جان نخواهد گذاشت، بلکه جانیب پیشگان و آدم کشان را در افغانستان جسورتر خواهد کرد. اطلاعات روز افغانستان در پایان این یادداشت نوشت: در حالی که منتظاری رفت نظام جدید که حقوق نام صلح از ارزش‌های اساسی آن اعلام شده است، جنایتکاران را منسزوی، محدود و محاکمه به قربانیان جنگ ترجیح می‌دهد و انتظاری رفت نظام جدید که حقوق نام صلح از طریق دیدنو ظاهر شد و در ایسن نور تصویری از ریس جمهوری افغانستان خواست تا به خاطر او زندانیان طالب را بدون قید

روزنامه «ماندگار» نیز در این‌باره نوشت که گلبدین حکمتیار در مراسم امضای توافق نامه صلح از طریق دیدنو ظاهر شد

و در ایسن نور تصویری از ریس جمهوری افغانستان خواست تا به خاطر او زندانیان طالب را بدون قید

نظامی خود را منحل کرده و رابطه‌اش را با تمامی گروه‌های تروریستی قطع می‌کند و در توافقنامه آمده است که این حزب پس از مشروعبت‌یافتن سند، «آتش بس» را اعلام می‌کند و این آتش بس زیر نظر یک کمیسیون مشترک و عملی خواهد شد.

به نوشته این رسانه افغان، ماه‌هاست که تلاش‌ها برای پیوستن حزب اسلامی به روند صلح افغانستان آغاز شده است. این حزب از جمله چهار گسره «داعش»، «القاعده» و «طالبان» است که علیه حکومت افغانستان می‌جنگند. قرار بود اردیبهشت امسال توافق نامه صلح مشارکت در جنگ و کشتار مردم از آنسان عذرخواهی کند، اما «امین کریم» رئیس هیات مذاکره کننده حزب اسلامی با دولت کابل گفت

که این حزب کاری نکرده که بایست آن عذرخواهی کند و حتی موجی از واکنش های منفی به ویژه الرحمان سعید» یکی دیگر از اعضای ارشد حزب اسلامی تصریح کرد که وی مواضع شخصی خود را اعلام کرده است.

دولت افغانستان در این میان معتقد است که صلح با هر یک از

افسراد و گروه های افغان مخالف مسلح دولت، نیاز ضروری و فوری وزیری»، سسنگوی وزارت دفاع افغانستان، در شرایطی که طالبان اسلح طرح تصرف ۹ استان را تهیه و تلوینس کرده بودند و وضعیت امنیتی افغانستان در شرایط مناسبی قرار ندارد، همه دستداران کشور باید از صلح پشتیبانی کنند.

«عبدالله عبدالله» رئیس اجرایی دولت افغانستان، در این امضای توافقنامه صلح، آن را یک قدم بزرگ و تاریخی در این کشور خواند و تأکید کرد که این اولین و آخرین قدم نخواهد بود و به مردم افغانستان اطمینان می‌دهم که این توافق نامه ما را برای رسیدن به صلح دائمی در کشور نزدیک می‌کند.

«محمد اشرف غنی» رئیس جمهوری افغانستان نیز در آئین امضای توافق نامه صلح تصریح کرد:افغانستان به شدت نیازمند گذار از مرحله جنگ به مرحله فعالیت‌های مسالمت‌آمیز سیاسی است. دو یا سه نسل ما درگیر و شاهد جنگ و قربانی جنگ بوده است و اکنون حق نسل نو و نسل های آینده است که شاهد آرامش و رفاه باشند.

روزنامه «ا صبح» نیز گزارش مفصلی از امضای توافقنامه صلح میان دولت وحدت ملی و حزب اسلامی منتشر کرده و نوشته است، با اجرایی شدن توافقنامه قرار است دولت افغانستان برای برداشتن محدودیت‌ها و تحریم های وضع شده علیه حزب اسلامی اقدام کرده و زمینه بازگشت گلبدین حکمتیار را به کابل مساعد کند.این روزنامه افزوده است که

اگر تفنگ نداشته باشند، خطرناک اند. اندیشه آن‌ها خوشنوت‌زا و نفرت انگیز است. آن‌ها می‌خواهند کسانی که مثل آن‌ها نیستند یا کشته شوند یا ضعیف بمانند.»

روزنامه «ا صبح» نیز گزارش مفصلی از امضای توافقنامه صلح میان دولت وحدت ملی و حزب اسلامی منتشر کرده و نوشته است، با اجرایی شدن توافقنامه قرار است دولت افغانستان برای برداشتن محدودیت‌ها و تحریم های وضع شده علیه حزب اسلامی اقدام کرده و زمینه بازگشت گلبدین حکمتیار را به کابل مساعد کند.این روزنامه افزوده است که

همزمان با اجرایی شدن توافقنامه صلح با حزب اسلامی برخی از شهروندان کشور به ویژه شماری از کاربران شبکه های اجتماعی از اقدام به عکس های پروفایل خود را کردند و عکس های گروهی را در این شبکه ها سیاه کردند و در این صفحات کمپینی برای دادخواهی قربانیان سال های اخیر راه اندازی شده است.

پیشتر «سیما سمر» رئیس کمسیون مستقل حقوق بشر افغانستان، پس از امضای مقدماتی صلح میان دولت و حزب اسلامی از این حزب خواسته بود تا بابت مشارکت در جنگ و کشتار مردم از آنسان عذرخواهی کند، اما «امین کریم» رئیس هیات مذاکره کننده حزب اسلامی با دولت کابل گفت که این حزب کاری نکرده که بایست آن عذرخواهی کند و حتی موجی از واکنش های منفی به ویژه الرحمان سعید» یکی دیگر از اعضای ارشد حزب اسلامی تصریح کرد که وی مواضع شخصی خود را اعلام کرده است.

دولت افغانستان در این میان معتقد است که صلح با هر یک از

افسراد و گروه های افغان مخالف مسلح دولت، نیاز ضروری و فوری وزیری»، سسنگوی وزارت دفاع افغانستان، در شرایطی که طالبان اسلح طرح تصرف ۹ استان را تهیه و تلوینس کرده بودند و وضعیت امنیتی افغانستان در شرایط مناسبی قرار ندارد، همه دستداران کشور باید از صلح پشتیبانی کنند.

«عبدالله عبدالله» رئیس اجرایی دولت افغانستان، در این امضای توافقنامه صلح، آن را یک قدم بزرگ و تاریخی در این کشور خواند و تأکید کرد که این اولین و آخرین قدم نخواهد بود و به مردم افغانستان اطمینان می‌دهم که این توافق نامه ما را برای رسیدن به صلح دائمی در کشور نزدیک می‌کند.

«محمد اشرف غنی» رئیس جمهوری افغانستان نیز در آئین امضای توافق نامه صلح تصریح کرد:افغانستان به شدت نیازمند گذار از مرحله جنگ به مرحله فعالیت‌های مسالمت‌آمیز سیاسی است. دو یا سه نسل ما درگیر و شاهد جنگ و قربانی جنگ بوده است و اکنون حق نسل نو و نسل های آینده است که شاهد آرامش و رفاه باشند.

روزنامه «ا صبح» نیز گزارش مفصلی از امضای توافقنامه صلح میان دولت وحدت ملی و حزب اسلامی منتشر کرده و نوشته است، با اجرایی شدن توافقنامه قرار است دولت افغانستان برای برداشتن محدودیت‌ها و تحریم های وضع شده علیه حزب اسلامی اقدام کرده و زمینه بازگشت گلبدین حکمتیار را به کابل مساعد کند.این روزنامه افزوده است که

درمجمع عمومی عادی سالیانه شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی تصویب شد

تقسیم ۱۳۰ریال سود نقدی به‌ازای هر سهم خوارزمی

مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی (سهامی عام) برای سال مالی منتهی به ۳۱ خرداد سال ۱۳۹۵، با حضور ۸۷ درصد از سهامداران حقیقی و حقوقی این شرکت و به ریاست محمد رضا عرفانی یکشنبه ۲۵ مهر ۱۳۹۵ برگزار شد و حاضران به تقسیم ۱۳۰ ریال سود نقدی به ازای هر سهم خوارزمی رای مثبت دادند.

بر اساس این گزارش، در این مجمع، پس از رای‌گذاری هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی توسط دکتر حجت اله صیدی، مدیرعامل این شرکت و همچنین استماع گزارش بازرس و حسابرس قانونی، صورت‌های مالی شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی برای سال منتهی به ۳۱ خرداد ۱۳۹۵ به تصویب مجمع رسید و موسسه حسابرسی دایا رهیافت بار دیگر به عنوان بازرس و حسابرس قانونی شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی انتخاب شد. روزنامه اطلاعات نیز به عنوان روزنامه رسمی و کثیرالانتشار گروه خوارزمی برگزیده شد.

دکتر صیدی اما به هنگام رای‌گذاری هیات مدیره شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی بر این نکته تأکید کرد که گروه خوارزمی طی ۳ سال گذشته در مسیر برنامه راهبردی ۷ ساله خود حرکت کرده و در همین مسیر هم به فعالیت های خود ادامه خواهد داد.
بااین توضیح که وی با بیان این که شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی برای دستیابی به هدف اصلی خود که سودآوری با کیفیت و پایدار است، در پائیز سال ۱۳۹۲ برنامه راهبردی ۷ ساله را با ماموریت «ثروت آفرینی برای نسل‌ها» تنظیم کرده‌افزود: یکی از اهداف عملیاتی این برنامه راهبردی، دستیابی به ۳۳ هزار میلیارد تومان (۱۰ میلیارد دلار) معادل یک درصد تولید ناخالص داخلی کشور در سال ۱۳۹۹ است.

دکتر صیدی درباره ترکیب برتفوی گروه سرمایه‌گذاری خوارزمی نیز اظهار کرد: ترکیب برتفوی هدفگذاری شده در برنامه راهبردی ۷ ساله خوارزمی متشکل از ۷ زمینه فعالیت (بازار سرمایه و سایر فرصت‌های پرپزده، فناوری اطلاعات، معدن و صنایع معدنی، بازرگانی، ساختمان و مسکن، بانکداری، و انرژی) است. طی سال گذشته نیز تمرکز گروه سرمایه‌گذاری خوارزمی بر فعالیت در همین ۷ صنعت بوده است.

وی افزود: تمرکز بر این ۷ حوزه، دستاوردهای متعددی داشته است. از جمله این که ارزش دارایی‌های گروه به رقم ۵۷ هزار و ۵۵۱ میلیارد ریال افزایش یافته است. همچنین در سال ۱۳۹۴ رتبه شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی در رتبه بندی شرکت‌های برتر ایران (IMI_100) از رتبه ۱۲۵ به رتبه ۱۰۷ رسید و انتظار می‌رود که امسال در رزمه ۱۰۰ شرکت برتر کشور قرار گیرد.

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی در ادامه گزارش خود به برخی از فعالیت‌های شرکت‌های وابسته به این گروه سرمایه‌گذاری اشاره کرد. وی با بیان این که بخش عمده ای از طرح تجاری سازی نیسرو-گه برق منتظر قائم(عج) به عنوان بزرگترین دارایی این

• افزایش ارزش دارایی‌های گروه به رقم ۵۷ هزار و ۵۵۱ میلیارد ریال

در پایان سال مالی مورد گزارش (۱۳۹۵/۰۳/۳۱)
• آغاز بهره برداری از معدن شرکت توسعه معدن مسدرهجان

• آغاز به کار هلدینگ نفت، گاز و پتروشیمی " زیما"

• تبدیل شدن به یک شرکت سرمایه‌گذاری پیشتان، یکی از ه شرکت برتر کشور و

یکی از شرکت برتر هلدینگ و سرمایه‌گذاری

رسیدن ارزش دارایی‌های گروه به حداقل یک درصد رقم تولید ناخالص داخلی کشور به نرخ جاری

• کسب بالاترین نرخ بازدهی دارایی در بین شرکت‌های سرمایه‌گذاری ایرانی

۱۳۹۹

۱۳۹۸

برنامه ر راهبردی هفت ساله شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی

۱۳۹۶

۱۳۹۵

۱۳۹۴

۱۳۹۳

۱۳۹۲

• عملیاتی شدن افزایش سرمایه تا سقف ۱۲ هزار و ۵۰۰ میلیارد ریال

• افزایش ارزش دارایی‌های گروه به رقم ۴۷ هزار و ۶۵۷ میلیارد ریال

در پایان سال مالی مورد گزارش (۱۳۹۴/۰۳/۳۱)

• عملیاتی شدن افزایش سرمایه تا سقف ۱۰ هزار میلیارد ریال

• توسعه سرمایه‌گذاری ها در منابع هدف گذاری شده

• انتقال مالکیت نیروگاه شهید منتظر قائم به شرکت توسعه برق و انرژی سپهر

• تشکیل هلدینگ معدنی گروه

• تدوین برنامه راهبردی هفت ساله شرکت

۱۳۹۲

۱۳۹۱

دکتر صیدی در بخش دیگری از سخنان خود با بیان این که تمرکز هلدینگ ساختمان خوارزمی روی دو مگاپروژه «هماکدیز» در اشرافی اسفهانی و «المپیک» در منطقه ۲۲ تهران است، اظهار کرد: این هلدینگ با فروش برخی دارایی‌های کوچک خود و تبدیل آنها به دارایی‌های با کیفیت، گردش دارایی ایجاد کرد و توانست با وجود رکود در بخش ساختمان و مسکن، سود خوبی را شناسایی و ا پنج رکود عبور کند.

مدیرعامل شرکت سرمایه‌گذاری خوارزمی با اشاره به فعالیت دو شرکت «توسعه فناوری اطلاعات خوارزمی» و «داده بردازی خوارزمی» در حوزه فناوری اطلاعات گفت: در این شرکت ها، افزایش سودآوری، تنوع بخشی به محصولات و به مشتریان مد نظر بود که تحقق یافت. در همین رابطه، شرکت توسعه فناوری اطلاعات خوارزمی در پروژه مرکز کنترل ترافیک وارد مناقسه شد و این کار را انجام داد. این شرکت همچنین روی سیستم بانکداری جامع نیز کارهای خوبی را انجام داده است. وی از توسعه محصولات سینادار و افزایش سهم در بازار داروی کشور و افزایش صادرات دارو و فروش محصولات به مشتریان جدید به عنوان رویدادهای مهم در شرکت سینادارو نام برد و گفت: این شرکت در حال بازسازی سالن جدید تولید به منظور افزایش ظرفیت تولید خود در سال جاری است.

دکتر صیدی با اشاره به ماموریت شرکت سرمایه‌گذاری آتی نگر سپهر ایرانیان مبنی بر عمق بخشی به فعالیت‌های گروه سرمایه‌گذاری خوارزمی در بازارهای بین المللی اظهار کرد: خوشبختانه در فضای بین المللی روز به روز شرایط برای فعالیت‌های اقتصادی بهتر می‌شود.

وی با اشاره به فعالیت‌های مثبت «خوارزمی اینوستمنت کمپانی» در امارات برای توسعه فعالیت‌های سرمایه‌گذاری و افزایش سودآوری گروه خوارزمی اعلام کرد که راه مشارکت این گروه در پروژه‌های مالی کشور‌های دیگر باز شده است.

وی همچنین از اصلاح و ارتقای برتفوی گروه سرمایه‌گذاری خوارزمی به عنوان یک کار مهم یاد کرد و گفت: برخی از سسهم‌های قافده بازده یا دارای بازده منفی را با سود مناسب و به صورت نقدی فروختیم.

دقت در گزینش پروژه‌های نفتی

دکتر صیدی همچنین اعلام کرد که شرکت نفت، گاز و پتروشیمی زیما به عنوان یکی از شرکت‌های وابسته به گروه سرمایه‌گذاری خوارزمی تأسیس شده است. وی با بیان این که بانکداری، خودروسازی و نفت و گاز سه صنعت بزرگ در سراسر دنیا به ششمار می‌روند، افزود: در انتخاب پروژه‌های نفتی شتاب زده عمل نخواهیم کرد. در این حوزه، ورود به پروژه‌های بین المللی با مشارکت شرکت‌های خارجی را به طور جدی پیگیری می‌کنیم.

پیامبر(ص):
 با هم غذا بخورید
 و پراکنده نباشید،
 که برکت با جماعت است.

نهج الفصاحه

خانواده

شنبه یکم آبان ۱۳۹۵
 سال نود و یکم - شماره ۲۶۵۶۵
 ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

از بودن با فرزندان لذت ببرید

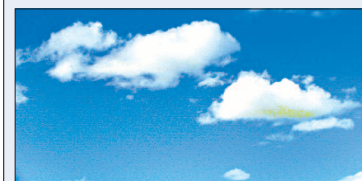


وقتی هنوز مادر یا پدر نبودید به راحتی والدین دیگر را مورد داوری خود قرار می دادید. مثل کسانی که هرگز در آزمون رانندگی شرکت نکرده اند و برایشان عجیب است که چطور دیگران نمی توانند در این آزمون به راحتی قبول شوند.

به همین شیوه برای شما رفتار والدین با فرزندان عجیب و غیرقابل قبول بود اما والدین هر از چندگاهی اشتباهات تاریخی را تکرار می کنند و از چشم ناظران بیرونی مرتکب خطایی نابخشودنی می شوند. یکی از این اشتباهات تاریخی کم تحملی و بی صبری است. ناگهان طاقت و توان تان تمام می شود و با یک نیروی شیطانی سر کودک فریاد می زنید.

در صفحه ۷ بخوانید

پیک تنگه آسمان



خدایا

در هر زمان دین خویش به امامی یاری بخشیده ای که او رابر پای داشته ای تا علم راهنمای بندگانت شود... و اطاعت او فریضه گردانیده ای و مردم را از سرکشی در برابر او بر حذر داشته ای و فرمان داده ای که بهر چه امر می کند اطاعت کنند و از هر چه نهی می کند باز ایستند و کس بر او پیشی نگیرد و کس از او واپس نماند و او نگهدار کسانی است که بدو پناه می برند و کف و کف امان مؤمنان است و حلقه اعتصام ایشان است و جلال و جلوه جهانیان است. خدایا به ولی خود الهام نمای که شکر نعمتی را که به او ارزانی داشته ای به جای آرد و ما را نیز الهام ده که شکر نعمت هدایت او به جای آریم و او را از جانب خود سلطه و توانایی ده و به آسانی راه پیروزی بر او بگشای و به نیرومندترین ارکان قدرت خود یاری اش فرمای و پشتش محکم و بازویش توانا گردان.

دعای چهل و هفتم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
 روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
 ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
 شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

کاپ هفت



صفحه ۶

احساسی فلکمنی در زندگی مشترک

نداشتم و بین مردم بودم اما بهشون ظلم نمی کردم و دوستشون داشتم. ماشین عروس که می دیدم از ته دل شاد می شدم و دعا می کردم. گدا که می دیدم از ته دل غصه می خوردم و بدون اینکه حساب کتاب کنم کمک می کردم. مثل پیر مردا برا همه جوونا آرزوی خوشبختی می کردم. الغرض اینکه این ماجرا منو آدم خوبی کرد. حالا سوالم اینه که من به خاطر مرگ خوب شدم و آیا خدا این خوب شدن را قبول می کنه؟

گفتم: بله، اونجور که یاد گرفتم و به نظرم می رسه آدما تا دم رفتن خوب شدنشون واسه خدا عزیزه. آرام خدا حافظی کرد و تشکر، داشت می رفت که گفتم: راستی نگفتی چقدر وقت داری؟ گفت: معلوم نیست بین یک روز تا چند هزار روز!

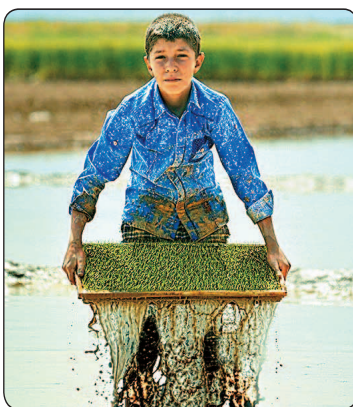
یه چرتکه انداختم دیدم منم تقریباً همین قدر ا وقت دارم. با تعجب گفتم: مگه بیماریت چیه؟ گفت: بیمار نیستم! هم کفرم داشت در میومد و هم از تعجب داشتم شاخ دار می شدم گفتم: پس چی؟ گفت: فهمیدم مردنی ام، رفتم دکتر گفتم: می تونید کاری کنید که نمیرم گفتن: نه. گفتم: خارج چی؟ و باز گفتند نه! خلاصه حاجی ما رفتنی هستیم کی اش فرقی داره مگه؟ باز خندید و رفت و دل منو با خودش برد....

اومد پیشم حالش خیلی عجیب بود فهمیدم با بقیه فرق می کنه. گفت: حاج آقا یه سوال دارم که خیلی جوابش برام مهمه. گفتم: چشم اگه جوابشو بدونم خوشحال میشم بتونم کمکتون کنم. گفت: من رفتنی ام! گفتم: یعنی چی؟ گفت: دارم می میرم. گفتم: دکتر دیگه ای، خارج از کشور؟ گفت: نه همه اتفاق نظر دارن، گفتن خارج هم کاری نمی شه کرد. گفتم: خدا کریمه، انشاءالله که بهت سلامتی میده.

با تعجب نگاه کرد و گفت: اگه من بمیرم خدا کریم نیست؟ فهمیدم آدم فهمیده ایه. گفتم: راست می گی، حالا سوالت چیه؟

گفت: من از وقتی فهمیدم دارم می میرم خیلی ناراحت شدم از خونه بیرون نمی اومدم کارم شده بود تو اتاق موندن و غصه خوردن تا اینکه یه روز به خودم گفتم تا کی منتظر مرگ باشم. خلاصه یه روز صبح از خونه زدم بیرون مثل همه شروع به کار کردم اما با مردم فرق داشتم، چون من قرار بود برم و انگار این حال منو کسی نداشت. خیلی مهربون شدم، دیگه رفتارای غلط مردم خیلی اذیت نمی کرد. با خودم می گفتم بذار دلشون خوش باشه که سر من کلاه گذاشتن. آخه من رفتنی ام و اونا انگار نه. سرتونو درد نیارم من کار می کردم اما حرص

پیشچهره رفتنی



روزگار کشاورزان فارس / عکس ها: تسنیم

خود و گاهی به تنهایی در تمام بیست و هفت سفری که تا کنون انجام شده است حضور داشته و در انتهای مهر ماه نیز بنا دارند که قائلان در استان خراسان جنوبی و نزدیکی مرز افغانستان بروند. سفرهایی که در محدود زمانهای استراحت و تعطیلات روی می دهد. «درست است که از نظر فیزیکی به ما فشار وارد می شود اما تاثیر روحی و روانی این سفرها آنقدر خوب است که تمام این فشارها را برطرف می کند. وقتی پیرزن و پیرمردی که ممکن است در تمام طول عمرشان یک متخصص هم آنها را ندیده باشند برایم دعای خیری می کند. خستگی های کارهای دیگر هم از وجود بیرون می رود. روحانیتی که این کار در زندگی آدم ایجاد می کند همه مسائل دیگر را جبران می کند. برای مثال گاهی خطری از بیخ گوشم رد می شود و فکر می کنم که این جواب آن کار خبری است که انجام دادم.»

«سبا» موسسه دیگر مردم نهادی است که به همت دکتر گرانیپایه و متخصصین دیگر از سال ۸۶ تأسیس شده است و حالا او مدیریت آن را بر عهده دارد. سبا مرکز سلامت بانوان ایران است. متأسفانه به دلیل فرهنگ اشتباهی که بین بانوان ایرانی وجود دارد در بسیاری از موارد که دچار بیماری های نظیر سرطان پستان می شوند به پزشک مراجعه نمی کنند و یا زمانی مراجعه می کنند که کار برای درمان از کار گذشته است.

دکتر گرانیپایه نیز که جراح عمومی است به همراه همکارانش با علم به این اتفاق و مشاهدات خود در مراجعات بیماران تصمیم گرفتند تا حد توان آگاهی بانوان را بالا برده و از بیماری های ویژه آنان پیشگیری کنند

حالا «سبا» بیش از ۶۵ کارگاه رایگان و ویزیت رایگان در سراسر کشور گذاشته است و طی طرح هایی گروه هایی از بانوان برای انجام آزمایش ها دعوت شدند و بیماران بسیاری که از بیماری خود خبر نداشتند شناسایی شدند. «آگاهی بانوان در سال های اخیر کمی بهتر شده است اما رسانه هایی مانند تلویزیون باید بیشتر در این زمینه آگاهی دهند، نیروهای تخصصی و ماهر و پزشک تعدادشان بیشتر شود.»

گرانیپایه با وجود همه فعالیت های اجتماعی نقش بانوان را در جامعه بسیار مهم می داند چرا که آنها با فراغ بال راحت تری می توانند فرزندان مقبول تری را پرورش دهند و جامعه آینده را بهتر بسازند «بانوان نه باید دید منفی به جنس مخالف داشته باشند و نه حس ضعف. دو جنس نقاط مثبت یا ضعف دارند و همین است که مثل دندان های یک شانه مکمل هم هستند. بانوان ما باید به این فکر کنند که هیچ وقت دو روزشان مثل هم نباشد.

حتی آنانی که شاغل نیستند. چرا که آنها فرصت بیشتری برای مطالعه و تغییر و تحول دارند. کسی که شاغل نیست نباید هفته ای دو بار غذای مشابه درست کند. در آشپزی، خانه داری، تغییر دکوراسیون و... مطالعه کنند و نگذارند زندگی در اوج مشکلات اقتصادی هم کسل کننده شود. هر کس اگر از تمام ظرفیت هاش در کنار تعهدات و ایمان استفاده کند قدرتش چند برابر می شود. و دیگر مانعی جلودارش نخواهد بود.»

شاید تنها عضو خانواده باشد که هنوز گاهی با گلایه از مادرش می پرسد: چرا دکتر شدی؟! «دخترم کوچکتر که بود زیاد گلایه می کرد و می گفت چرا من با سرویس برمی گردم و دوستانم با مادرشان. من توضیح می دادم که مادران دوستان اگر بیمار شوند من درمانشان می کنم

با دکتر گرانیپایه جراح عمومی برنده اولین جایزه جهانی گوهر شاد

جواب کارهای خیرم را گرفته ام



برای همین من فرصت نمی کنم دنبال تو بیایم. او هم پذیرفته که مجبور است سختی هایی را تحمل کند و سعی کردم کیفیت رابطه مان را در ازای کمیت بالا ببرم با این حال همیشه عذاب وجدانی وجود دارد.»

دریافت جایزه گوهر شاد به «مدد» «سبا»

همراهی همسر در تمام این سال ها باعث شد، زمانی که لعبت گرانیپایه ماه گذشته برای دریافت جایزه جهانی گوهر شاد روی سن رفته بود، بیش از هر کسی همسر و مادر را لایق سپاس و تشکر بداند. جایزه جهانی گوهر شاد به ۱۰ بانوی برگزیده کشورهای اسلامی در حوزه های مختلف که فعالیت های خیرخواهانه انجام می دهند اهدا می شود که در اولین سال دکتر گرانیپایه نماینده ایران بود.

گرانیپایه این جایزه را به سبب فعالیت هایش در موسسه خیریه مدد دریافت کرده است. «مدد» پنج سال است که فعالیت خود را آغاز کرده و متشکل از پزشکان متخصص در رشته های گوناگون است که با بررسی دقیق به مناطق محروم و دورافتاده سراسر ایران سفر می کنند و خدمات بهداشتی و درمانی رایگانی را به مردم ارائه می دهند.

گرانیپایه گاهی با همراهی مادر و همسر و فرزند

بیماری پدر او را بر آن داشت که هر طور شده پزشک جراح شود تا پدر را درمان کند و این تصمیم زمانی گرفته شد که ۵ سال بیشتر نداشت. پدر اما زودتر از آنکه لعبت فکر می کرد به دیار باقی سفر کرد او را در ۱۰ سالگی تنها گذاشت. فوت پدر انگیزه بیشتری شد تا او

بخواهد از طریق پزشکی به انسان ها خدمت کند. او در تمام سال های دانشجویی فکر کردن به ازدواج را کنار گذاشته بود تا لطمه ای به روند تحصیلاتش وارد نشود. چرا که نه حمایت و نزدیکی خانواده در تهران را داشت و نه دانشجوی پزشکی بودن کار راحتی بود که بتوان همسر داری و... را هم به آن اضافه و مدیریت کرد. حالا پس از اتمام درس گمان می کرد زمان ازدواج فرا رسیده.

با این حال هنوز شرایطی که پیش روی خواستگاران می گذاشته به نظر سخت می آمد. «همسر از معدود افرادی بود که شرط من را برای ادامه کار در جراحی پذیرفت. چرا که جراح ها آنکال هستند هر لحظه، وقت و بی وقت، شب و نصفه شب، در مهمانی یا جای دیگر ممکن است مجبور شوم بیایم بیمارستان سر عمل.

همسر گفتند هر وقت لازم بود من خودم شما را به بیمارستان می برم تا در ثواب کار شما شریک باشم.»

همسر دکتر گرانیپایه نگاهی بسیار نزدیک به او به این حرفه مقدس دارد و در عمل هم در این ۲۰ سال حرفش را اثبات کرده است. دختر ۱۳ ساله آنها

● محدثه طالبی

نظم و دیسیپلین تنها واژه ای است که در لحظات اولیه دیدار برای توصیف او به ذهن می آید. چه در پوششش چه در زمان بندی ها و چه در رفتار با اترن ها و حتی در تشخیص هایی سریع و واکنش هایی کوتاه به بیماران. اینجا در بخش جراحی عمومی در مانگاه بیمارستان سینا او هم «استاد» است و هم «خانم دکتر». از دور به نظر می رسد این دیوار جدیت برای هر گفتگویی بلند باشد اما واقعیت در پاسخ های مفصل و خاطرات شاد و غمیگنی که از زندگی تعریف می کند طور دیگری اتفاق می افتد. حالا در فضای آرام مرکز پژوهش بیمارستان، لعبت گرانیپایه، رئیس مرکز سلامت بانوان ایران و عضو جامعه پزشکان مدد، انگیزه اش را از انجام دادن فعالیت های خیرخواهانه که جایزه جهانی «گوهر شاد» را برایش به ارمغان آورده است، می گوید. انگیزه ای که ریشه در کودکی دارد و در نوجوانی و جوانی تقویت شده است.

لعبت در تهران تنها بود. با کمترین و معمولی ترین امکانات آموزشی در شهر محلات توانسته بود با تلاش خودش بلافاصله بعد از دیپلم، پزشکی دانشگاه تهران پذیرفته شود و این پذیرفته شدن همزمان بود با اوج جنگ. «کل بیمارستان شریعتی سه اترن جراحی بیشتر نداشت و تمام طبقات ساختمان قدیمی به مجروحان جنگی اختصاص داشت.» این سه اترن از ۸ صبح تا ساعت ۲ بعد از ظهر فقط مجروحان را پانسمان می کردند. آن هم نه پانسمان های معمولی. «چدار شکم باز بود و یا دست و پای قطع شده. دقیقاً همان صحنه های جنگی. بچه های کم سن و سال ۱۶-۱۷ ساله با روحیات بسیار قوی وقتی از درد خیس عرق می شدند اما یک آه نمی کشید و معذرت خواهی هم می کردند که خواهر ببخشید که شما به زحمت افتادید. وقتی با امروز مقایسه می کنم انگار افتادهم در یک دنیای دیگر. در دوران ما بچه ها خود ساخته و مقاوم تر شدند و زودتر به بلوغ فکری و خلقی و ذهنی رسیدند. در زمینه های اجتماعی، اقتصادی و شخصی مسائل خودشان را راحت تر حل می کردند و آب دیده تر بودند. اما امروزی ها افرادی لاپنبه ای هستند و آفتاب مهتاب ندیده اند. خیلی زود در برابر مشکلات فرو می ریزند و شکست را نمی توانند مدیریت کنند.»

بر افکار نسل امروز قفل زده اند

همه این اتفاقات در کنار دوری از خانواده فشار روحی بسیاری را به او وارد می کرد، اما این فشار نه تنها هیچ گاه سبب نشد بخواهد از حرفه ای که انتخاب کرده دست بکشد بلکه او را مشتاق تر و مصرت تر می کرد. «به این مردم مظلوم بی پناه و فکر می کردم که باید افرادی مثل من باشند که بهشان کمک کنند. حتی در دوران رزیدنتی بعد از جنگ هم سختی ها زیاد بود. اما همیشه به دوستان و دانشجویانم می گفتم اگر باز هم کنکور بدهم رشته پزشکی و فیلد جراحی را انتخاب می کنم.» انتخاب رشته پزشکی هم برای لعبت داستان ویژه ای دارد. پدر لعبت که به سبب سیگاری بودن به سرطان ریه مبتلا شده بود سرفه های همیشگی داشت.

سینما

خشکسالی و دروغ

این روزها اگر سری به سینماهای کشور بزنید می توانید تماشاگر فیلم خشکسالی و دروغ باشید که در سال گذشته به کارگردانی پدرام علیزاده و با تهیه کنندگی سید غلامرضا موسوی ساخته شده است.

این فیلم اجتماعی، به ماجرا شک و تردیدها و دروغ ها و پنهانکاری های دو مرد و دو زن می پردازد که منجر به اتفاقی می شود. داستان این فیلم بر اساس نمایشنامه خشکسالی و دروغ نوشته محمد یعقوبی نوشته شده است و در آن بازیگرانی مثل محمدرضا گلزار، پگاه آهنگرانی، علی سربابی، آیدا کیخایی، مهدی محرابی، مارال بنی آدم، خاطره اسدی، مهدی حسینی نیا، سمانه اسماعیلی، نیما راد، فرشاد میرزایی، افشین اخلاقی، آیلین کیخایی، زهرا مصطفوی، ابوالقاسم کرامتی و صدف فانی نقش آفرینی می کنند.

این فیلم در جشنواره هایی در لندن، تورنتو و هانوی ویتنام هم به نمایش درآمده و با استقبال زیادی مواجه شده است.



تئاتر

آخرین انار دنیا

مجموعه تئاتر شهر این روزها در تالار سایه میزبان نمایش آخرین انار دنیا است که از ۲۵ مهر روی صحنه رفته و تا ۱۲ آبان ماه هر شب ساعت ۱۹:۳۰ اجرا دارد.

این نمایش که به کارگردانی و نویسندگی ابراهیم پشت کوهی ساخته شده، اقتباسی است از رمان معروف «آخرین انار دنیا» نوشته بختیار علی، نویسنده معروف کرد زبان و داستان تقابل جنگ و عشق را روایت می کند.

این داستان در کردستان عراق اتفاق می افتد و مضمونی ضد جنگ و خشونت دارد و عشق و دوستی را ناجی انسان می داند که در نهایت بر جنگ و خشونت پیروز می شود.

در این نمایش محمدسایبانی، حسین اصیلی، الهام اسکندری، بهنام پانیزه، ساراشاهی، میراث پریدار، سعیدعیسایی، وحیدفرهانی، النازامینی، فاطمه احسان فر نقش آفرینی می کنند. بلیت نمایش آخرین انار دنیا ۲۰ هزار تومان است.



ریفات پیر فریاد کشید: «ایقدر سرسختی نکن، دست از آن دختر بردار، قبل از آنکه اراده خدایان همه مان را نابود کند، آن کافر باید قربانی شود.» آشور شمشیرش را به اطراف چرخاند و گفت: «هر کس دستش به راحیل برسد جانش را می‌گیرم.» ناگهان صدای گوش خراش رعد و برق همه جا را لرزاند وزیر باران بی امان آسمان، از زمین آب شروع به جوشیدن کرد. صدای جیغ و فریاد از جمعیت برخاست و به اطراف شروع به دویدن کردند. ریفات پیر فریاد زد: «به بتکده پناه ببرید. با قربانیان به بتکده پناه ببرید.» اما مردم با ترس به اطراف پراکنده می‌شدند. راحیل با گریه به آشور گفت: «باور کن این عذاب است، خود نوح گفته بود وقتی آب از تنور بجوشد عذاب خداوند فرا می‌رسد.»

آشور همان طور که با شمشیر ریفات و چند نفری را که همراهش بودند تهدید می‌کرد راحیل را با خودش به طرف عقب می‌برد. چنین سیلابی بی سابقه بود حتی در پر باران‌ترین فصل سال؛ به راحیل گفت: «تو برو.» راحیل که به خاطر غرش طوفان صدایش را درست نمی‌شنید گفت: «چی؟ نمی‌شنوم.» آشور با تمام قدرت که شدت سیلاب را می‌شکافت فریاد زد: «تو فرار کن به هر جا می‌خواهی برو، فقط خودت را نجات بده.» راحیل با گریه گفت: «نه، من تنها نمی‌روم. بیا با هم سوار کشتی نوح شویم.»

آشور با فریادی رعد آسا گفت: «اگر مرا دوست داری برو، وقتی کار این‌ها را یک سره کردم می‌آیم. قول می‌دهم.» راحیل با گریه در حالی که آب تا زانوهایش می‌رسید به طرف انتهای باغ دوید.

باران بی امان می‌بارید. تنها ریفات پیر و چند نفر از اطرافیانش باقی مانده بودند، ارباب و همسرانش به عمارت پناه برده بودند. آشور با تمام توانش به ریفات و مردانش حمله کرد.

آشور توان ایستادن نداشت، آب همچنان بالا می‌آمد. شاخه‌های شکسته و جام‌های شراب اطراف بدن‌های بی جان ریفات و وفادارانش شناور بودند. با شنیدن صدای شیهه اسب به پشت چرخید، راحیل سوار بر اسب کنارش ایستاده بود، موهای خیسش را از جلوی چشمانش کنار زد و به چشمان آشور نگاه کرد. آشور با نیرویی مضاعف دست روی اسب گذاشت و پشت سر راحیل نشست، کمر راحیل را گرفت و گفت: «با چشم هیچ‌جا را نمی‌توان دید تو که راه را بلدی.» و بعد با دست محکم به پشت حیوان کوبید.

کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تاجهار شنبه.

رودابه کمالی

لور را دوست دارم



دختر ما نیست، هر بلایی سرش بیاید حقش است.»

ابرهای سیاه پهنه آسمان را می‌پوشاندند، ریفات پیر تمام نیرویش را در گلویش جمع کرد و فریاد زد: «دختر یوان کافر شده.» به آسمان اشاره کرد و گفت: «نمی‌بینید خشم خدایان آسمان را هم تاریک کرده برای رهایی از خشم خدایان تنها یک راه وجود دارد: قربانی! باید خون کافر ریخته شود تا از عذاب خدایان رهایی پیدا کنیم.»

فریاد گوش خراشی از جمعیت بلند شد و به سمت ایوان هجوم بردند. آشور خنجر بی طرف ارباب پرت کرد و با

ناگهان همه با شنیدن صدای پیر هراس «اریاب، ارباب» به سمت صدا برگشتند. زن خدمتکاری هراسان خودش را نزدیک ارباب رساند و گفت: «تنور! تنور پر از آب شده!» ارباب با عصبانیت گفت: «چرا حرف بیخود می‌زنی؟!» زن نفس زنان گفت: «به خدایان سوگند راست می‌گویم خودم دیدم از تنور خانه قطره پیر آب می‌جوشید.»

در همین موقع صدای فیل از دور شنیده شد. ناگهان راحیل فریاد کشید: «این عذاب است.» لبه ایوان ایستاد و فریاد زد: «به زودی سیل می‌آید. همه سوار کشتی نوح شوید.» یک مرتبه صدای انفجار خنده پرده سکوت را شکافت.

راحیل دوباره گفت: «راست می‌گویم حرفم را باور کنید. به زودی از زمین و آسمان آب می‌جوشد.» یک نفر از وسط جمعیت فریاد زد: «راحیل دیوانه شده.» سپس چند نفر دیگر هم با او هم صدا شدند، پس از زمان کوتاهی تمام جمعیت به جز خانواده اش یک صدا می‌گفتند: «راحیل دیوانه! راحیل دیوانه!»

یوان و عاده گیج شده بودند، به اطرافشان نگاه می‌کردند و گویی قدرت حرف زدن را از دست داده بودند. خاله‌هایش گفتند: «این دختر واقعاً دیوانه شده، به بخت بلندش پشت پا زد.»

راحیل غافلگیر شده بود، حیران به مردم نگاه می‌کرد. آشور فریاد زد: «زود باش راحیل معطل چه هستی؟! بیا سوار شو.» به محض اینکه راحیل خواست از ایوان پایین بیاید ارباب جست زد به طوری که ردا از شانه‌اش افتاد و مچ دست راحیل را گرفت و با صدایی مالا مال از خشم و هیجان گفت: «کجا؟! بعد رو به جمعیت فریاد کشید: «یوان مرا فریب داده، می‌خواست دختر دیوانه اش را به من غالب کند، شما بگویید جزای دروغ‌گوی فریبکار چیست؟»

عاده بازوی یوان را گرفت و تکان داد و با صدای لرزان گفت: «یوان چرا حقیقت را نمی‌گویی؟! چرا نمی‌گویی راحیل دیوانه نیست، می‌خواهد با دخترمان چه کار کند؟!» یوان که از چشمانش آتش می‌بارید بازویش را با شدت از دست عاده بیرون کشید و گفت: «راحیل دیگر

گشت و گذار

بقعه دانیال نبی



بقعه دانیال نبی در خیابان امام خمینی شهر شوش قرار دارد. جایی در نزدیکی ساحل شرقی رودخانه شاور و رو به روی تپه ارگ. بنای این زیارتگاه شامل ۲ حیاط

است که دور تا دور آن، ایوان‌ها و حجره‌هایی ساخته‌اند و بر روی گنبد مخروطی پله‌ای قرار دارد که نوع رایج گنبد‌های منطقه است. آرامگاه دانیال نبی دارای پی‌های قدیمی و قطور است. در تزیینات بنا از کاشی کاری هم بهره گرفته شده است. جای گرفتن آرامگاه دانیال نبی در این منطقه در کشف موقعیت تاریخی منطقه شوش بی تأثیر نبوده است زیرا نخستین بار در قرن دوازدهم میلادی کلیمانی که برای بررسی وضعیت کلیمیان در ایران به سر می‌بردند، به یادگارهای این شهر توجه کردند و زمینه را برای انجام کاوش‌های باستان‌شناسی در این منطقه تاریخ ساز فراهم کردند. این مقبره به عنوان یکی از آثار ملی ایران به ثبت رسیده است.

موزه

موزه آواها و نواها



موزه آواها و نواها در خانه تاریخی منطقی‌نژاد شیراز قرار دارد. خانه‌ای از خانه‌های دوران قاجار که در سال ۱۳۸۴ به موزه آرشو آواها و نواها تبدیل شد. این موزه شامل

بخش‌های مختلفی چون اتاق شنیداری، دیداری، آرشو صوتی - تصویری، گالری ساز، اسناد و دست‌نوشته‌های استادان موسیقی و... می‌باشد. یکی از اتاق‌های این موزه به موسیقی ملل اختصاص پیدا کرده و در آن مجسمه‌ها و عکس‌هایی از بزرگترین آهنگسازان و نوازندگان جهان همراه با بیوگرافی مختصری از آنان قرار دارد. چهار اتاق تو در توی این موزه به حوزه سازها و معرفی آنها اختصاص دارد که در آن تمام سازهای ایرانی و نواحی مختلف ایران همراه شرح مختصری به نمایش در آمده است. در مخزن صوتی موزه دو هزار ساعت موسیقی وجود دارد که مراجعه‌کنندگان می‌توانند در کابین‌هایی که هر کدام مجهز به سیستم‌های صوتی است به آنها گوش بدهند.

کتاب

لی لا



پیشنهاد این هفته ما برای رمان خوان‌ها، سه گانه داستانی لی لا نوشته رابینسون مرلین است که توسط نشر قطره با ترجمه مرجان مجملدی منتشر شده است. داستان با دزدیده شدن لی لا

در کودکی آغاز می‌شود. او تحت حمایت زنی بی پناه و سرگردان روزگار می‌گذراند و سرانجام از کلیسای عالیجناب جان ایمز سر درمی آورد. رابینسون داستان عشق کشیش به لی لا را با ظرافتی بی نظیر تعریف می‌کند. لی لا داستان ژرف اندیشی در اخلاقیات و روانشناسی است و با نثر صریح نویسنده، با این واقعیت هراس انگیز رو به رو می‌شوید که فقر، جهالت و بی پناهی چه بر سر شخصیت انسان‌ها می‌آورد. این اثر برنده جایزه کانون منتقدان کتاب ملی آمریکا و نامزد نهایی جایزه من بوکر بوده است. یکی از موضوعات محوری در رمان «لی لا» مساله کودکان است و اینکه چرا و بر پایه چه استدلالی باید رنج و سختی‌های روا یافته بر آنها را پذیرفت و مساله عدالت الهی چطور با این پدیده کنار می‌آید.

۵۰۰۰ پختنی‌های شیرین

پنکیک شکلات و دارچین

● مواد لازم:

پودر کاکائو	۲۵ گرم
آرد	۱۷۵ گرم
شیر	۳۵۰ میلی لیتر
شکر	۱۰۰ گرم
دارچین	یک قاشق چای خوری
پودر گردو	یک قاشق غذاخوری
پودر شکر	۳۰ گرم
شکلات تلخ آب شده	نصف پیمانه
وانیل	یک قاشق چای خوری
روغن مایع	نصف پیمانه
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
بکینگ پودر	یک قاشق چای خوری

● طرز تهیه:

آرد، بکینگ پودر، پودر کاکائو، وانیل، شکر، نمک، دارچین و پودر گردو را در یک ظرف بزرگ باهم مخلوط کنید. حالا روغن و شیر را اضافه کرده خوب ترکیب کنید تا یک مایع یکدست درست شود. یک ظرف نجسب را روی



حرارت بگذارید تا داغ شود. کمی روغن کف ظرف بریزید و حرارت را کم کنید، وقتی تابه گرم شد، حدود یک چهارم پیمانه از مواد را برای هر پنکیک در تابه بریزید. وقتی لایه زیرین آماده و لایه بالا حباب دار شد آن را با قاشق چوبی برگردانید تا طرف دیگر آن آماده شود. این کار را تا جایی ادامه دهید تا کل خمیر استفاده شود. سپس بگذارید تا پنکیک‌ها خنک شوند. شکلات را با پودر شکلات مخلوط کنید و هم بریزید تا فرم بگیرد. بعد روی پنکیک‌ها بریزید.

۵۰۰۰ آشپزی خانگی

آش خیار چنبر

آش خیار چنبر یکی از غذاهای محلی استان همدان و استان مرکزی است.

● مواد لازم:

خیار چنبر	نیم کیلو
سیر	۳ حبه
نعنا خشک	۱ قاشق غذاخوری
کشک	نصف لیوان
عدس	۱۰۰ گرم
بلغور گندم	۱۰۰ گرم
پیاز	۲ عدد
نان خشک	۲ قاشق غذاخوری
گوشت	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

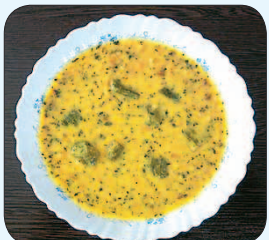
● طرز تهیه:

عدس را همراه با بلغور گندم و آب در قابلمه بپزید. گوشت را چند تکه کنید و با ۱ عدد پیاز خرد شده تفت دهید سپس ۳ لیوان آب بریزید و بگذارید گوشت بپزد، وقتی آب گوشت به یک سوم کاهش یافت می‌توانید عدس و بلغور پخته شده را به گوشت اضافه کنید.

خیار چمبرها را پوست بگیرید و نصف کنید سپس تخم‌های خیار را خارج کنید، خیارها را مانند کرفس حلقه‌ای خرد کنید، درون ماهیتابه مقداری روغن بریزید سپس خیارهای خرد شده را کمی تفت دهید تا نرم شوند اما له نشوند.

پیاز و سیرها را خرد کنید و در روغن با مقداری نمک و فلفل تفت دهید تا طلایی شوند، نعنا خشک را نیز جداگانه در مقداری روغن حدود ۱ دقیقه تفت دهید و کناری بگذارید. خیارهای تفت داده، نصف سیر داغ و نصف پیاز داغ را به قابلمه آش اضافه کنید، پس از اینکه آش جاف‌تاد می‌توانید نمک، فلفل و کشک را اضافه نمایید،

۵ دقیقه صبر کنید سپس آش را از روی حرارت بردارید.



لیمو را در یک کاسه بزرگ ریخته، مخلوط کنید و ورز دهید. سپس به اندازه یک نارنگی از مواد بردارید و در دستتان شکل دهید و در تابه سرخ کنید. همچنین می‌توانید قبل از سرخ کردن، در

پودر سوخاری، تخم مرغ زده شده و مجدداً پودر سوخاری قرار دهید تا کتلت‌ها تردتر شوند. برای تهیه سس این غذا کمی سس مایونز را با سس خردل و پیازچه و آب لیمو تازه مخلوط کنید.

۵۰۰۰ پیش‌پزهای سرآشپز

کتلت ماهی

کتلت ماهی یکی از غذاهای سنتی استان هرمزگان که با سس خردل سرو می‌شود. پخت این کتلت با هر ماهی چربی امکان پذیر است اما خود هر مزگانی‌ها از نوعی ماهی به نام مومغ برای این غذا استفاده می‌کنند.

● مواد لازم:

پیاز متوسط	۱ عدد
سیر	۲ حبه
ماهی	۵۰۰ گرم
خمیر نان باگت	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱ عدد
رنده پوست لیمو	۱ تا ۲ قاشق سوپخوری
آب لیمو	یک قاشق سوپخوری
روغن مایع مخصوص	به اندازه لازم

● طرز تهیه:

در یک ماهیتابه روغن را داغ کرده، پیاز ساطوری شده و سیر رنده شده را اضافه کنید و مرتب آن را هم بزنید تا پیاز نرم شود. سپس مواد را از روی حرارت برداشته و کنار بگذارید. استخوان‌های ماهی را گرفته و در داخل غذاساز بریزید تا به طور کامل نرم شود. پیاز، سیر، ماهی، خرده‌های نان، تخم مرغ، رنده پوست لیمو و آب

۵۰۰۰ آشپزی خانگی سالانه

بهترین منابع آنتی اکسیدان

فیبر موجود در آن در برابر برخی از سرطان‌ها اثر حفاظتی دارد و از رشد و تکثیر بی‌رویه سلول‌ها جلوگیری می‌کند.

● ماهی آزاد

ماهی آزاد یکی از سالم‌ترین ماهی‌هاست که امگا ۳ موجود در آن می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت مغز و پوست و دیگر ارگان‌های بدن کمک کند. خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی ماهی‌های چرب مثل سالمون نیز به پیشگیری از سرطان منجر می‌شود.



● غلات سبوس‌دار

این غلات مثل برنج قهوه ای، گندم و جو کامل و... به جز فیبر بالا، سرشار از آنتی اکسیدان خاص هستند بنابراین بهتر از مکمل‌ها از بدن شما محافظت می‌کنند.

● گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی خاصیت آنتی اکسیدانی فوق‌العاده‌ای دارد. این صیفی منبع غنی از ویتامین‌های آ، ث و بویژه بتاکاروتن است که تمام این ویتامین‌ها به‌عنوان یک آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کنند و تأثیر مهمی در خنثی کردن مولکول‌های خطرناک رادیکال آزاد در خون دارند.

● ویتامین‌ها

آنتی اکسیدان‌ها در گیاهان سبز، میوه‌های

آشپزخانه خانه شما بزرگترین داروخانه‌ای است که دارید. داروخانه‌ای که نه فقط بیماری‌ها را درمان می‌کند، بلکه در پیشگیری از ابتلا به آنها هم موثر است. رژیم غذایی سرشار از انواع آنتی اکسیدان‌ها می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به سرطان نقش پررنگی داشته باشد. اما آنتی اکسیدان در چه چیزهایی پیدا می‌شود؟

● تخمه کدو تنبل

خیلی‌ها از تخمه کدو تنبل به عنوان یک میان‌وعده استفاده می‌کنند ولی بیشتر مردم نمی‌دانند که این دانه‌ها سرشار از یک ماده معدنی کمیاب است که می‌تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی و یک عامل ضدالتهاب عمل کند. این ماده معدنی، آثار حفاظتی مطلوبی در برابر اشعه فرابنفش نور خورشید دارد و به تسریع و تسهیل بهبود زخم‌های بدن، ترمیم و تقویت دستگاه ایمنی بدن و پیشگیری از تولید آکنه نیز کمک می‌کند.

● روغن زیتون

این محصول خوراکی یکی از اجزای جدایی‌ناپذیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. روغن زیتون حاوی مقادیر زیادی چربی امگا ۳ است که در همراهی با آنتی اکسیدان‌هایش می‌تواند خاصیت ضدالتهابی داشته باشد و خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد.

● زردچوبه

نتیجه برخی از مطالعات نشان داده که یکی از علل پایین بودن میزان ابتلا به سرطان‌های گوارشی در هند، الگوی تغذیه هندی‌ها و استفاده مداوم‌شان از برخی ادویه‌های سالم است. زردچوبه یکی از ادویه‌های سالمی است که در این کشور به وفور مصرف می‌شود. این ادویه حاوی مقادیر بالایی از انواع آنتی اکسیدان‌هاست که در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد اثر حفاظتی دارند و می‌توانند از بروز بیماری‌های مختلف، از جمله سرطان پیشگیری کنند.

● کلم بروکلی

تحقیقات نشان داده که این ماده غذایی و

داروهای بیهوشی و نگرانی از دست دادن حافظه

یکی از نگرانی‌های افرادی که به دلیل جراحی‌های متعدد تجربه بیهوشی داشته‌اند، کم شدن حافظه، از دست دادن توان به یاد آوردن و نگرانی از آلزایمر است.

به طور معمول کسانی که بیهوشی را تجربه می‌کنند کمی احساس گیجی و گنگی می‌کنند.

اما هیچ مطالعه دقیقی و علمی تا کنون به قطعیت ارتباطی میان آلزایمر و فراموشی با تجربه بیهوشی را اثبات نکرده است.

اگرچه از دست دادن موقتی حافظه یا عدم تمرکز و گیجی پس از بیهوشی رایج است اما بیهوشی باعث آلزایمر نمی‌شود.

بی‌هوشی می‌تواند باعث تغییراتی در بخش حافظه مغز و مهارت و توانایی فکر کردن ایجاد کند و در بسیاری از موارد به مرور زمان این مساله رفع می‌شود.

با این حال عده‌ای بیشتر از عوارض بیهوشی رنج می‌برند و اثرات آن را طولانی‌تر احساس می‌کنند.

اگرچه ممکن است این مساله برای آنان نگران کننده باشد اما با توجه به اینکه هنوز اثبات نشده که بین بیهوشی و از دست دادن حافظه ارتباط تنگاتنگی هست شمای می‌توانید به جای تمرکز بر این مساله روی فاکتورهای خطر دیگری تمرکز کنید که با کاهش آنها از خطر آلزایمر و فراموشی در امان بمانید.



پیشگیری از درد گردن و شانه



از جای تان بلند شوید و تمرین‌های مخصوص گردن و شانه را انجام دهید.

- اگر درد ناحیه گردن و شانه مزمن شده است برای پیگیری و درمان حتما به پزشک مراجعه کنید. به ویژه اگر نمی‌توانید از درد بخوابید یا آن را حرکت بدهید. در این موارد به جای استفاده از راه‌های خانگی و معمول برای تشخیص بیماری به پزشک مراجعه کنید و درمان را جدی بگیرید.

درد در ناحیه گردن و شانه به دلایل متعددی ایجاد می‌شود. مشکلاتی در مهره‌ها، عفونت و ضعف عضلات می‌توانند گردن دردهای شدید و آزاردهنده‌ای ایجاد کنند. اما خبر خوب این است که درد گردن یک درد جدی و خطرناک نیست و به سادگی می‌توان از آن پیشگیری کرد.

- یک راه مهم برای پیشگیری از درد گردن استفاده صحیح از کیف است. کوله پشتی را نباید روی یک شانه انداخت و بار زیادی را فقط بر یک ناحیه تحمیل کرد. این مساله به ویژه در کودکان جدی است. به کودک یاد بدهید کیف کوله پشتی را روی هر دو شانه سوار کند و هرگز کیف سنگین را حمل نکند حتی به مدت کوتاه. - تلفن را با شانه و گردن نگه ندارید. این یکی از عادت‌های رایج در میان افراد است. برای استفاده از تلفن گردن را صاف نگه دارید و تلفن را با دست نگه دارید.

- استرس را کم کنید. استرس باعث ضعف عضلات بدن می‌شود و آن را ضعیف می‌کند.

- در طی هر نوع فعالیتی از جای خود بلند شوید و به بدن حرکتی بدهید. بی‌حرکی عاملی برای آسیب به ناحیه گردن و شانه است. به ویژه اگر کاری انجام می‌دهید که دائماً سر را پایین یا خیلی بالا نگه می‌دارید. هر یک ساعت یک بار

کمردرد در کودکان را جدی بگیرید



کودکان در دوران مدرسه یا پس از فعالیت‌های ورزشی ممکن است دچار کمردرد شوند. این درد ناشی از کشیده شدن و اسپاسم‌های عضلانی است که پس از یک فعالیت ورزشی یا بد نشستن ایجاد می‌شود.

به طور معمول کمردرد باید پس از یک هفته رفع شود. دردی که بیش از یک هفته طول بکشد را باید جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد. کمردرد در کودکان زیر سن شش سال، همچنین دردی که مانع حرکت کودک بشود، احساس ناراحتی در اندام‌های تحتانی ایجاد کند و در طول شب شدیدتر باشد را باید جدی گرفت.

کمردرد ممکن است با قوز کردن، انحراف مهره‌ها، وجود توده، عفونت و شکستگی نیز ایجاد شود.

بنابراین نباید انتظار داشت درد کودک با روش‌های خانگی و معمول که برای کاهش درد توصیه می‌شود آرام بگیرد. اگر کودک بیش از اندازه بی‌تاب است فوراً به پزشک مراجعه کنید.

برای شیردهی چقدر کالری مورد نیاز است؟



اگر باردار نباشید و یا کودکی را تغذیه نمی‌کنید به طور معمول روزانه به ۱۸۰۰ کالری نیاز دارید.

این میزان به وزن و میزان فعالیت شما نیز بستگی دارد. در دوران بارداری به این میزان کالری باید به مقدار ۳۰۰ کالری اضافه کنید.

در دوران شیردهی باید مقدار کمی به این کالری اضافه کنید تا انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنید یعنی ۲۵۰۰ کالری در دوران شیردهی و مراقبت از کودک مورد نیاز است.

پس از شروع غذای کمکی و خشک شما می‌توانید این میزان کالری را کم کنید چون به طور یقین کودک نیاز کمتری به شیر مادر دارد.

کالری اضافه در این دوران به هیچ وجه باعث چاقی و اضافه وزن نمی‌شود اگر شما مواد غذایی درستی را انتخاب کنید.

اگر شما غذای حاوی فیبر، متعادل و کم شیرین بخورید و کالری مفید دریافت کنید دچار اضافه وزن نمی‌شوید.

بنابراین در دوران شیردهی مصرف کیک، غذای چرب و شیرین و سرخ شده را کاهش بدهید و از مواد غذایی سالم و حاوی پروتئین استفاده کنید.

چرا باید در چهل سالگی ماموگرافی کرد؟

- از هر ۶ سرطان پستان ۲ مورد از آن در سنین ۴۰ تا ۴۹ سال گزارش شده است.

- از هر ۴ زن، به نفر بدون سابقه خانوادگی دچار سرطان شده‌اند.

- با تشخیص زودهنگام سرطان از طریق ماموگرافی بیش از ۴۰ درصد زنان بیماری را شکست داده‌اند.

- ماموگرافی دشوار است اما برای حفظ سلامت، کنترل و درمان بیماری پستان مهم‌ترین و ضروری‌ترین راه است.

بسیاری از زنان اهمیت ماموگرافی را جدی نمی‌گیرند و معمولاً پس از آغاز پنجاه سالگی برای ماموگرافی اقدام می‌کنند.

این در حالی است که به توصیه پزشکان هر زنی پس از چهل سالگی باید ماموگرافی را در برنامه سلامت خود قرار دهد.

اهمیت این موضوع در آن است که ماموگرافی یکی از بهترین ابزارهای در دسترس بشر برای تشخیص سرطان است.

هیچ آزمایش دیگری به اندازه ماموگرافی در تشخیص سرطان دقیق نیست.

به همین دلیل انجمن حمایت از سلامت زنان و تصویر برداری پستان توصیه می‌کنند تا زنان با آغاز چهل سالگی ماموگرافی را انجام بدهند.

پیش از اینکه بخواهید به این توصیه عمل کنید به این اطلاعات مختصر و مفید در مورد ماموگرافی نیز توجه کنید:

رژیم غذایی خوب برای دیابت

غذاهای طبیعی و خام: بهترین دارو برای کنترل طبیعی مصرف مواد غذایی پخته نشده است. مواد غذایی خام آنزیم‌های خود را حفظ می‌کنند و با مواد شیمیایی ترکیب نشده‌اند.

میوه‌ها، خشکبار سالم و سبزیجات خام و نوشیدنی‌های طبیعی باید بخش عمده غذای بیمار دیابتی باشد.

خوراکی‌های حاوی فیبر به جذب آهسته قند کمک می‌کند و میزان قند خون را به تعادل می‌رساند. بنابراین سعی کنید تا جایی که می‌توانید مواد طبیعی حاوی فیبر مصرف کنید.

برگ‌های ریحان: ریحان می‌تواند قند خون را کاهش بدهد. ریحان سرشار از آنتی اکسیدان است و برای کاهش استرس که یکی از دلایل افزایش قند خون است نیز مفید است.

دارچین: یک گرم دارچین در رژیم غذایی روزانه می‌تواند سطح قند خون را پایین بیاورد.

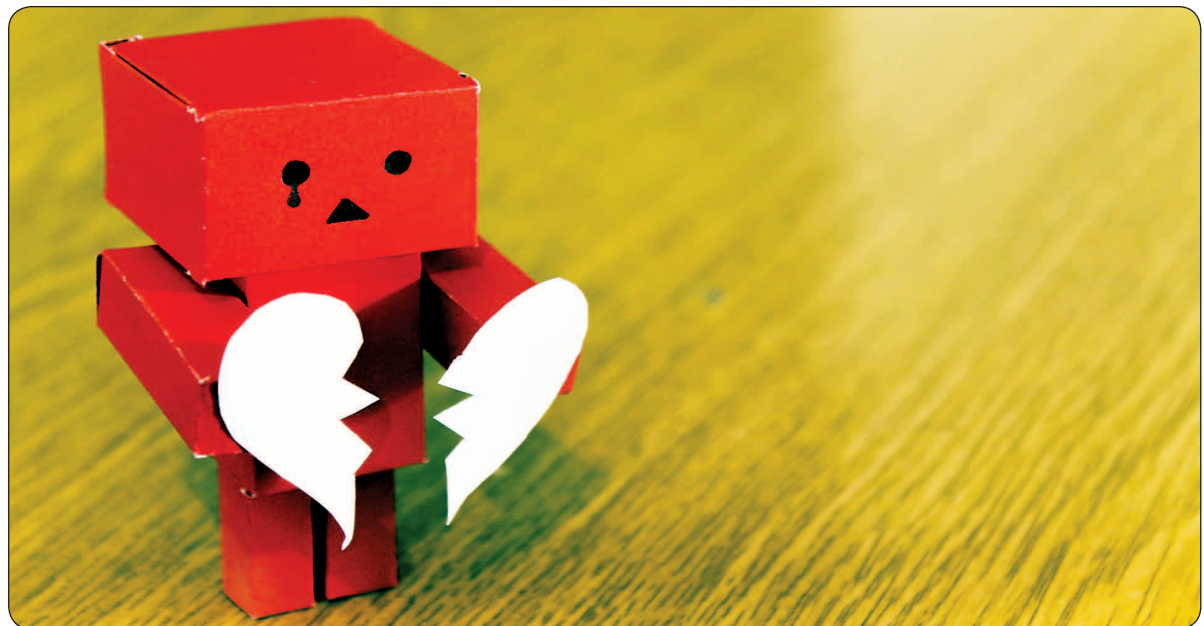
چای سبز: چای سبز حاوی پلیفنول است؛ یک آنتی اکسیدان قوی برای به تعادل رسیدن قند خون.

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان با مشکل قند و دیابت به عنوان یک بیماری درگیر هستند. افراد مبتلا به دیابت هر روز با مشکلاتی تهدید کننده سلامتی درگیرند.

اگر درمان و کنترل بیماری دیابت جدی گرفته نشود این مساله می‌تواند باعث کوری، مشکلات کلیوی و کبدی، عفونت‌های ناهنگام، مشکلات قلبی و آسیب به سیستم عصبی بدن شود. برای کنترل دیابت باید تغذیه مناسبی داشته باشید و هر روز غذای سالم مصرف کنید.



احساس ناامنی در زندگی مشترک



• ریحانه دوستدار

«خیلی دوستش دارم و ترس از دست دادنش دیوانه‌ام می‌کند.» این جمله برای کسانی که در زندگی مشترکشان نسبت به همسر خود احساس ناامنی می‌کنند خیلی آشناست. اما برای برخی افراد این ترس ناشی از یک تجربه ناموفق در گذشته است. اگر چه آنها می‌دانند در ازدواج خود و رابطه‌ای که با همسرشان دارند به اندازه کافی مورد توجه و دوست داشتن قرار می‌گیرند اما با این حال این ترس همواره آزارشان می‌دهد.

آیا این جملات برایتان آشناست؟ «اگر همسرم رهايم کند، دیگر چیزی از من باقی نمی‌ماند. من دائم به این فکر می‌کنم که آیا او مرا دوست دارد؟ آیا ممکن است شخص دیگری به او نزدیک شود؟ آیا من به اندازه کافی برای او مطلوب هستم؟ او بارها و بارها به من اطمینان داده که همیشه به من وفادار می‌ماند اما من به شدت احساس ناامنی می‌کنم.» ناامنی در رابطه برای حفظ یک ارتباط شاد و سالم، مخرب است. ناامنی باعث می‌شود احساس نیاز و بی‌پناهی کنید و این مشکل آفرین است. اگر چه احساس ناامنی تا حدی در یک رابطه عاشقانه میان همسران طبیعی است اما اگر این به یک درگیری ذهنی تبدیل شود و زندگی مشترک و رابطه عاطفی زن و شوهر را مختل کند دیگر نمی‌توان آن را یک وضعیت عادی به حساب آورد.

در روابط عاطفی، بی‌ثباتی از حساسیت و صدمه‌پذیری طبیعی است به ویژه زمانی که تجربه‌های گذشته شکست خورده باشند و آسیبی به عواطف انسانی وارد کرده باشند. پرسش‌هایی مثل «آیا او مرا طرد می‌کند؟ آیا من موجود کسل‌کننده‌ای هستم؟» برای همه پیش می‌آید و معمولاً به مرور زمان و با اطمینان و اعتماد

بیشتر به همسر و زندگی مشترکی که با هم ساخته‌اید، رفع می‌شوند. اما اگر این‌ها دغدغه روزمره شما باشند چه باید بکنید؟

مشکلی که وجود ندارد

زمانی که مساله‌ای ما را دچار اضطراب و نگرانی می‌کند، دنبال چیزهایی می‌گردیم که اوضاع را بدتر می‌کند و بالاخره چیزی را بهانه می‌کنیم که اضطراب را تائید کند حتی اگر این دلیل واقعاً وجود نداشته باشد مثل راننده مضطربی که همیشه فکر می‌کند ماشین خراب است و به هر بهانه‌ای ماشین را به تعمیرگاه می‌برد و هر صدایی که از ماشین در می‌آید را دلیل خرابی آن می‌داند. در رابطه ناامن مرتباً از خودتان می‌پرسید: منظور من چه بود؟ او به چه کسی اشاره کرد؟ آیا این تهدید نبود؟ چرا وقتی گفتم یکدیگر را ببینیم او کمی مکث کرد؟ چرا او به من نمی‌گوید که زیبا هستم؟... پرسش‌هایی که می‌توانند هیچ حقیقتی نداشته باشند.

چیزی که در همین ابتدا باید برای خودتان روشن کنید این است که احساس ناامنی همیشه و در همه جا، دلایل و نشانه‌های درست و واضحی ندارد. خیلی وقت‌ها مشکلی در حرف و عمل طرف مقابل وجود ندارد بلکه این‌ها ناشی از تصورات خودتان است. بسیاری از دلایل ترس و عدم اطمینان شما ساخته ذهن خودتان است و هیچ مابه‌ازای بیرونی‌ای ندارد. دفعه دیگری که احساس ناامنی به سراغتان آمد از خود پرسید این تصورات چه هستند؟ آنها را بنویسید و با واقعیت‌های موجود در رابطه خود مقایسه کنید. مشخص کنید که چه چیزهایی تصور هستند و چه چیزهایی واقعیت دارند.

دور ماندن از تله

یکی از راه‌های غلبه بر احساس ناامنی این است

که از کنترل کردن و به دست گرفتن همه امور دست بردارید. این احساس و فکر که «رابطه من و همسرم باید همان چیزی باشد که من فکر می‌کنم» یک شکل کنترل و به دست گرفتن امور است. یکی از دلایل احساس ناامنی همین مساله است. چون نمی‌توانید همه چیز را کنترل کنید پس نگران می‌شوید.

تلاش زیاد برای دانستن اینکه همسر شما چقدر دوست‌تان دارد، چه قدر برایتان تلاش می‌کند و چقدر شما برای او مهم هستید فشار و تنش غیرضروری و ناسالم را به رابطه وارد می‌کند. برای آدمی که احساس ناامنی می‌کند هیچ مقدار اطمینان از دوست داشتن کافی نیست. او چیز غیرممکنی را می‌خواهد چون هر تلاش برای جلب اعتماد و یقین می‌تواند با تلاش بیشتری مقایسه شود.

برای احساس امنیت گاهی لازم است که از تلاش برای کنترل همه امور دست بردارید و چیزها را رها کنید و سعی کنید از زندگی عاشقانه تان لذت ببرید.

اتاقی برای تنفس

برای رشد یک دانه شما باید مکان، نور و آب و هوای کافی فراهم کنید. رابطه شما هم نیاز به فضایی برای نفس کشیدن دارد. اما آدم‌هایی که احساس ناامنی می‌کنند مانع ایجاد چنین فضایی می‌شوند. باورهایتان را نسبت به مفهوم رابطه، همسر بودن و دوست داشتن تغییر دهید. اگر می‌خواهید این رابطه رشد کند اتاقی برای تنفس فراهم کنید.

ذهن خوانی موقوف

نگرانی درباره اینکه دیگران به ویژه همسران چه فکری می‌کند باعث ایجاد اضطراب و نگرانی می‌شود. توقع دارید او چه چیزی به شما درباره افکارش بگوید؟ اگر واقعیت را بیان کند شما از آن یک داستان

و ماجرای تازه می‌سازید اگر سکوت کند هم همینطور. در هر صورت او در مقابل شما و احساساتان ناتوان و لنگ است.

اگر یاد بگیرید که به حریم فکر آدم‌ها تجاوز نکنید، به آنها احترام ویژه‌ای گذاشته‌اید. افکار آنها هر چه که می‌خواهد باشد، چه خوب و چه بد این چیزی نیست که شما بتوانید آن را متوقف کنید یا تغییرش بدهید. اگر قبول دارید که او می‌تواند حقیقت را پنهان کند و افکارش را وارونه جلوه بدهد پس این را هم می‌دانید که اینکار هیچ تأثیری در ایجاد امنیت ندارد. اینکه او به چه فکر می‌کند مهم نیست، برای آرامش رابطه و حفظ موقعیت خوب خود راه‌های بهتری پیدا کنید.

از مقایسه دست بردارید

یکی از دلایل احساس ناامنی، مقایسه دائمی خود با دیگران یا تجربه‌های گذشته است. تجربه‌های گذشته شما در رابطه‌های قبلی یا ازدواج قبلی تان، تجربه‌هایی که از دیگران می‌شنوید، لزوماً تعمیم‌پذیر نیستند. شما یا طرف مقابل تان در گذشته ممکن است در روابط اشتباهی قرار گرفته باشید. اینکه یک بار ترک‌تان کرده‌اند، مورد آزار و خشونت قرار گرفته‌اید و یا احساساتان به شکل‌های مختلفی جریحه دار شده است به معنای آن نیست که در همه روابط همین نوع تجربه‌ها را خواهید داشت.

البته تجربه‌های دردناک گذشته به سختی فراموش می‌شوند. ممکن است با هر اتفاق یا تلنگری دوباره آن ضربه قدیمی را احساس کنید، خود را مقایسه کنید و به شدت احساس ناامنی کنید. در مواردی که ترس‌های شما بزرگ و تجربه‌هایتان دردناک است برای حل مشکل باید به فکر درمان‌های ویژه‌ای باشید. به طور قطع شما به روان درمانی و مشاوره احتیاج دارید. این نوع ترس‌ها با رفتار درمانی و تمرین‌هایی ویژه قابل حل و رفع هستند. تنها چیزی که باید بدانید این است که خیلی وقت‌ها احساس ناامنی شما ناشی از رفتار طرف مقابل نیست و این یک مساله درونی یا حاصل تجربه‌های فردی است.

خودباوری و اعتماد به نفس راهی برای غلبه بر ترس‌ها

برای احساس امنیت همیشه دنبال این نباشید که همسران کاری انجام بدهد. بدون شک او می‌تواند در ایجاد اطمینان بسیار موثر باشد. اما تلاش‌های او تا زمانی که شما اعتماد به نفس و خودباوری نداشته باشید بی‌فایده خواهند بود.

ترس‌هایتان را بشناسید. چرامی ترسید؟ چطور این اتفاق افتاده و چه می‌توانید بکنید؟ علاوه بر این خوب است که روی باورهایتان کار کنید. بپذیرید که هیچ چیز در این دنیا قطعی و یقینی نیست.

زندگی همیشه دستخوش حوادث است، آدم‌ها تغییر می‌کنند و شما همواره روی موجی از رخدادها خوب یا بد سوار هستید. با این وجود این زندگی ارزشمند است و قابل پیشروی است. ترس‌ها وجود دارند اما همه سعی می‌کنند با آن کنار بیایند. به همان اندازه که برای احساس ناامنی دلیل وجود دارد برای احساس امنیت و اعتماد هم دلایلی وجود دارد. شاید اگر جهت افکار تان را تغییر بدهید از زندگی و رابطه عاطفی تان بیشتر لذت ببرید.

همسران ویافته‌ها

متأهل‌ها خوشبخت ترند

اگرچه این روزها خیلی از ازدواج‌ها به جدایی منجر می‌شود اما نتایج یک مطالعه که در سال ۲۰۱۳ در ۱۷ کشور پیشرفته دنیا انجام شد نشان می‌دهد که «افراد متأهل بسیار خوشبخت‌تر از مجردها هستند». این یعنی اینکه در کشوری که ملاک دارایی، رفاه، شغل و سلامت در ایده‌آل‌ترین شرایط است و تقریباً همه از نظر اجتماعی و اقتصادی و سلامت در سطح عالی قرار دارند متأهل‌ها رضایت بیشتری از زندگی‌شان دارند. چرا؟ مارتن سلیگمن، روانشناس برجسته دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: دلایل این است که ازدواج به زندگی افراد معنا می‌دهد و هدف‌گذاری‌های آینده، اقدامات امروز و رویاهای فرد را سمت و سو می‌بخشد.



به همین دلیل خوشبخت‌ترین افراد دنیا از میان افرادی هستند که ازدواج کرده‌اند. بهره‌مندی از یک شبکه حمایتی به نام خانواده، به دست آوردن استقلال عمل در جهت دهمی به زندگی، بهره‌مندی از مشارکت همسر در تحقق اهداف مهم‌ترین دلایلی هستند که زوج‌ها از ازدواجشان احساس رضایت می‌کنند و آن را به مجرد ترجیح می‌دهند.

توصیه‌های عاشقانه

صاف و ساده و صریح

در زندگی مشترک، شما و همسران ملهم در حال رد و بدل کردن پیام‌های گوناگون به یکدیگر هستید. این پیام‌ها فقط کلامی نیستند. شیوه نشستن شما، نحوه غذا خوردنتان، لحن کلام و... پیام‌هایی را منتقل می‌کنند.

یک روز ممکن است سرد و بی‌اعتنا باشید، یک روز خسته، یک روز تو دار و مرموز، یک روز پراثری و... نکته مهم



در یک رابطه زناشویی این است که شفاف عمل کنید. بی‌پرده باشید تا همسران بتواند حالات شما و دلایل پشت آن را درک کند. اگر استرس دارید، درباره آن صحبت کنید. اگر عصبی هستید، سعی نکنید با کوبیدن در و پنجره یا خسونت‌های کلامی آن را نشان دهید. درباره عصبانیتان حرف بزنید.

بگذارید همسران پیام‌های درست و واضحی از حالات روحی شما بگیرد تا بفهمد چطور باید شما را آرام کند یا آن روز چطور با شما رفتار کند. این به فهم بهتر از یکدیگر و پویایی رابطه عاشقانه شما کمک می‌کند. حرف بزنید و بگویید چه حس می‌کنید تا راه را بر تفسیرهای اشتباه در ذهن همسران ببندید.

تاده بشمارید

زمانی که امکان ترک فرزندان را ندارید وضعیت برایتان دشوارتر خواهد بود. با این حال هنوز هم می‌توانید کاری برای خودتان انجام بدهید. مثلاً می‌توانید اتاق را برای چند لحظه ترک کنید و به جای آرامی بروید و تاده بشمارید. یا آب بنوشید و سعی کنید ذهن‌تان را به فکر یا یک موضوع خیالی منحرف کنید تا گوش‌هایتان چیزی نشنود. فقط کافی است که ذهن‌تان را برای چند لحظه از محیط بیرون خارج کنید و به جای دیگری هدایت کنید. در این صورت حتی اگر او داد هم بزند شما کمتر آن را می‌شنوید و یا اگر ذهن قوی‌ای داشته باشید اصلاً چیزی نمی‌شنوید.

هم‌زمان سعی کنید روی تنفس عمیق و دم و بازدم کار کنید. در زمان خشم و اضطراب انسان‌ها به شکل طبیعی تندتر نفس می‌کشند. این یک راه برای کم کردن تأثیر تنش‌های بیرونی و کاهش فشار است. به همین دلیل است که متخصصان همیشه توصیه می‌کنند برای احساس آرامش رفع خستگی و اضطراب و عصبانیت به دم و بازدم توجه کنید.

با خودتان مهر بان باشید

به خودتان بگویید: «من هم یک انسان هستم». بی‌صبری و کم‌طاقتی یک ویژگی انسانی است و اگر این اتفاق هرگز نیفتد چیز واقعی عجیبی است. این به شما کمک می‌کند تا احساس خطاکاری و ناکافی بودن نکنید و نسبت به خودتان سخت‌گیر نباشید. در مواردی هم این عادی است که شما بی‌صبر و طاقت شوید.

تصویر بزرگ‌تر را ببینید

با این که شما یک انسان هستید و حق دارید گاهی اشتباه کنید اما برای اینکه کمتر مرتکب خطا شوید می‌توانید این مفهوم را در قابی بزرگ‌تر ببینید. «من برای فرزندم یک انسان هستم». کودکان موقع گریه، جیغ و داد و بدرفتاری خیلی متوجه رفتار خودشان نیستند. برای آنها اصلاً مهم نیست شما و دیگران چه می‌بینید اما برای آنها بسیار مهم است که چه واکنشی از شما و دیگران دریافت می‌کنند.

کودک متوجه جیغی که می‌زند نیست اما فریاد شما را به خوبی می‌شنود. این یعنی او خیلی متوجه رفتار منطقی خودش نیست چون اصلاً آن را ارزیابی نمی‌کند.

بنابراین اگر چه این عذری برای همه بدرفتاری‌ها نیست اما درک شما را از موقعیت او بالاتر می‌برد. خشم شما به این دلیل است که همیشه فکر می‌کنید او متوجه رفتار خودش است و با عمد و قصدی از پیش طراحی شده کاری را می‌کند در حالی که خیلی وقت‌ها اینطور نیست. در عین حال او نسبت به رفتار شما بسیار هشیار است و آن را توجیهی برای رفتار و عمل خودش می‌داند. با این توضیحات اکنون می‌توانید به این فکر کنید که در بسیاری از موقعیت‌ها اصلاً لازم نیست از کوره در بروید و بی‌طاقت شوید.

با خودتان تکرار کنید

نوشتن درباره‌ی صبور بودن و خواندن نکته‌هایی برای توسعه این مهارت ساده است اما در عمل باز هم این اتفاق می‌افتد. این فقط یک تمرین است و نیاز به تکرار دارد. تا زمانی که ذهن شما برای این آماده نباشد هرگز به هدف‌تان نمی‌رسید. تنها چیزی که باید بدانید این است که برای صبر و طاقت زیاد، نیاز به تمرین زیادی دارید. لازم است برخی از الگوهای کهنه‌ای که باعث می‌شود کودک را در موقعیت‌هایی خطاکار بدانید (در حالی که اشتباه است) را کنار بگذارید، توقع خود را به عنوان یک والد پایین بیاورید و از یک کودک انتظار نداشته باشید مثل آدم بالغ رفتار کند و به خودتان یادآوری کنید که او هنوز یک کودک است. به مرور زمان در موقعیت‌های مختلف کمتر خشمگین می‌شوید، صبورتر خواهید بود و دیگر احساس گناه نخواهید کرد.

از بودن با فرزندان لذت ببرید



• ریحانه دوستدار

نتوانسته‌اید با او کنار بیایید، حرفش را بفهمید، رفتارش را درک کنید و با خواسته‌اش کنار بیایید.

واکنش‌های نادرست نشان داده‌اید و داد و فریاد کرده‌اید. اما کمی که از آن فاصله می‌گیرید متوجه اشتباهاتان می‌شوید؛ اینکه واکنش شما (در اغلب موارد) متناسب با رفتار یا حرف کودک نبوده است. هر بار از کاری که کرده‌اید پشیمان می‌شوید اما این اتفاق دوباره می‌افتد و شما با بی‌قراری و پریشانی جیغ می‌کشید، ناسزا می‌گویید و تهدید می‌کنید.

لابد فکر می‌کنید غیرممکن است که بتوانید صبور باشید و رفتار بهتری داشته باشید. اما این ایده درستی نیست. آدم‌ها می‌توانند یاد بگیرند تا صبورتر باشند. صبر می‌تواند ویژگی شخصیتی بعضی از افراد باشد اما در عین حال مهارتی است که می‌توان به دست آورد. اگر نمی‌خواهید خاطر فرزندان‌تان را از لحظات بی‌طاقتی و کم‌تحملی شما باشد آموختن این مهارت برایتان بسیار ارزشمند خواهد بود.

به خودتان فرصت بدهید

اگر دائماً در کنار فرزندان هستید و یا بحث و جدل‌های شما با او بسیار است دیگر وقتی برای بازسازی خود ندارید و این برای یک ارتباط سالم اصلاً خوب نیست. در این وضعیت طبیعی است که کم‌تحمیل باشید و گاهی پرخاشگری کنید. با خستگی، خشم و ناراحتی شما نمی‌توانید رفتار درستی نشان بدهید و درست تصمیم‌گیری کنید.

برای رفع هر نوع خستگی و فشار، بدن و ذهن شما نیاز به حداقل ۳۰ دقیقه زمان دارد تا آرام بگیرد. ممکن است فکر کنید بعد از ۱۰ دقیقه استراحت حتماً حال‌تان بهتر است اما این یک آرامش ظاهری است و شما این ظرفیت را دارید تا دوباره پرخاش کنید.

پس اگر در مکالمه با فرزندان‌تان یا بازی و هر نوع تعامل دیگری خسته شده‌اید، برای پیشگیری از واکنش غیرمنطقی باید حداقل ۳۰ دقیقه به خودتان زمان برای استراحت بدهید. اما اگر تنها هستید...

وقتی هنوز مادر یا پدر نبوده‌اید به راحتی والدین دیگر را مورد داوری خود قرار می‌دادید. مثل کسانی که هرگز در آزمون رانندگی شرکت نکرده‌اند و برایشان عجیب است که چطور دیگران نمی‌توانند در این آزمون به راحتی قبول شوند. به همین شیوه برای شما رفتار والدین با فرزندان‌شان عجیب و غیرقابل قبول بود.

اما والدین هرازچندگاهی اشتباهات تاریخی را تکرار می‌کنند و از چشم ناظران بیرونی مرتکب خطایی نابخشودنی می‌شوند. یکی از این اشتباهات تاریخی کم‌تحملی و بی‌صبری است. ناگهان طاقت و توان‌تان تمام می‌شود و با یک نیروی شیطانی سر کودک فریاد می‌زنید.

فقط والدینی که در موقعیت مشابه شما قرار گرفته باشند متوجه این مساله می‌شوند که چطور یک کودک می‌تواند صبر و طاقت را از شما برباید. یک کودک خردسال یا یک نوجوان می‌تواند آنقدر به والدش فشار بیاورد که او از کوره در برود.

البته میزان درک انسان‌ها از اخلاقیات، رفتار منطقی و نحوه واکنش‌های احساسی متفاوت است. بعضی‌ها خیلی خونسرد هستند و در هر شرایطی می‌توانند روی همه چیز کنترل داشته باشند. اما اغلب آدم‌ها اینطور نیستند و با وجود حدی از اخلاقیات، منطق و کنترل احساسات در شرایط نامساعد واکنش‌های نادرست نشان می‌دهند. والدین خطاکارند و اغلب از این خطاکاری پشیمان. اما آیا راهی وجود ندارد که کمی صبورتر بود و هشیارانه و بهتر واکنش نشان داد؟

شما به خوبی می‌دانید که یک کودک تا چه اندازه دوست داشتنی، جذاب، با مزه و خلاق است. به عنوان یک والد شما او را بسیار الهام بخش می‌دانید. تجربه‌های متفاوتی با او داشته‌اید و آن را نمی‌توانید با هیچ چیز دیگری در دنیا مقایسه کنید. با این حال در موقعیت‌هایی

پچه‌ها و یافته‌ها

هوش از مادر به ارث می‌رسد

تحقیقات اخیر دانشمندان نشان می‌دهد که کودکان هوش خود را از مادرشان به ارث می‌برند. به گفته این دانشمندان پدر در به ارث رسیدن میزان هوش و ذکاوت به کودکان هیچ دخالتی ندارد. محققان می‌گویند که زنان به خاطر داشتن دو کروموزوم X احتمال بیشتری برای انتقال ژن هوش به فرزندان‌شان دارند. این در حالی است که مردان فقط یک کروموزوم X دارند و



علاوه بر این دانشمندان اکنون بر این باورند که ژن حامل عملکردهای شناختی پیشرفته که از پدر به ارث می‌رسد ممکن است به طور خودکار غیرفعال شوند. مطالعات آزمایشگاهی با استفاده از موش‌های اصلاح ژنتیک شده نشان داد کسانی که با یک دوز اضافی از ژن مادر به دنیا آمده‌اند مغزی بزرگ و جسمی کوچک دارند اما این موضوع در مورد کسانی که این دوز اضافی را از پدرانشان به ارث برده‌اند برعکس است یعنی مغزی با حجم کوچکتر و جسمی بزرگتر دارند. این موضوع یک پیوند قوی میان کودک و مادر ایجاد می‌کند و تصور می‌شود احساس امنیتی که به این واسطه در کودکان ایجاد می‌شود به آنها اجازه می‌دهد تا به کشف جهان بپردازند و در حل مشکلات اعتماد به نفس داشته باشند.

اشتباهات رایج

کم‌هوشی یا اختلال یادگیری؟

بیشتر والدین فکر می‌کنند اگر بچه‌ای توانایی یادگیری درسی را ندارد ضریب هوشی پایینی دارد. اما واقعیت این است که ۴ تا ۱۲ درصد کودکان به خاطر اختلالات یادگیری نمی‌توانند به خوبی درس را یاد بگیرند. این بچه‌ها پیشرفت تحصیلی خوبی ندارند و به درس و آموزش علاقه‌مند نیستند.

بیش از حد برای انجام تکالیف وقت می‌گذارند و در حوزه‌ای که ضعف دارند، به والدین و معلم خود وابسته هستند. به دلیل مشکلاتی که تجربه می‌کنند، اعتماد به نفسشان پایین است و دچار نقص در مهارت‌های اجتماعی می‌شوند. اختلالات یادگیری شامل دشواری‌هایی در یادگیری ریاضی، دیکته، خواندن و گاهی ترکیبی از اینهاست و اغلب در شش هفت سالگی نمایان می‌شود. بنابراین اگر فرزندی دارید که خوب درس‌هایش را یاد نمی‌گیرد، بهتر است به جای تنبیه یا سرزنش او، به روانشناس مراجعه کنید و احتمال اختلال یادگیری را در او بررسی نمایید. اگر در کنار روش‌های درمانی، به کودک اعتماد به نفس بدهید و او را تشویق کنید، به تدریج شاهد پیشرفت‌های چشمگیر او خواهید بود.



تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه اول آبان ماه ۱۳۵۵
(برابر با ۲۸ شوال ۱۳۹۶، ۲۳ اکتبر ۱۹۷۶) نقل شده است

دوزین قرور یست گشته شدند

امروز کسب اطلاع شد دونفر دیگر از اعضای گروه تروریست مارکیست‌های اسلامی در هفته گذشته ضمن برخورد در تهران معدوم و دونفر از اعضای این گروه نیز با همکاری مردم دستگیر گردیده‌اند.

مخفی گاه‌های ترویست‌های مزبور در خیابان‌های نهم‌آبان واقع در میدان‌های ارتباط کریم در جنوب غربی تهران بود. دو نفر خرابکار معدوم سیمین تاج جری و اگر صادق بود، کلو، می‌مباشند.

دو میلیون و ۲۳۴ هزار هکتار از اراضی کشور قرق شد

بمنظور اجرای برنامه تثبیت شنهای روان در مناطق مختلف کشور، نزدیک به دو میلیون و ۲۳۴ هزار هکتار از اراضی کشور «قرق» اعلام شد.

واحد تثبیت شنهای روان سازمان جنگلیها و مراتع کشور بدنال فعالیت تابستان گذشته در ۲۵۳ هکتار از اراضی شبن زار روان اقدام به نهالکاری نموده که جمعا ۲۰ هزار اصله نهال در این صحاری غرس شده است.

ساختمان فرودگاه بزرگ تهران سال آینده شروع میشود

تأمین اعتبار برای شروع ساختمان فروگاه بزرگ تهران آغاز شد و کارشناسان سازمان برنامه‌ریزی هادی در زمینه‌های اعتبار مورد نیاز شروع عملیات ساختمانی این فروگاه را آغاز کردند. همچنین کارشناسان قسمتی از هزینه مربوط به پرداخت ارزش اراضی فروگاه مذکور را برآورد خواهند کرد و اعتبار شروع ساختمان و پرداخت ارزش اراضی یکجا در بودجه سال آینده کل کشور پیش‌بینی خواهد شد و باین ترتیب کارهای ساختمانی در زمینه بزرگ تهران شروع خواهد شد. این فروگاه در زمینه به مساحت بیش از ۱۲۰ میلیون متر مربع در حلقه‌های جاده‌های ساو و قم ساخته می‌شود.

بزرگترین تر مینال مسافربری در مشهد احداث میشود

اولین وزیر گترین ترمینال مسافربری ایران در نزدیک مشهد احداث میشود. مقدمات احداث ساختمانهای ترمینال در جلسهای که با حضور استاندار استان خراسان تشکیل شده بود، مورد بررسی نهایی قرار گرفت. در این جلسه دکتر ولیان نیابت تولیت آستان قدس رضوی و استاندار خراسان گفت: شهر مشهد با افزایش روز افزون زائران مواجه است و سالیانه حدود ۷ میلیون زائر و مسافر به این شهر وارد میشود و تدوین احداث ترمینال بدلائل فوق الزام بر نامه های آبادانی این شهرستان محسوب میشود.

۱۰۰ کشور اسرائیل را محکوم کردند

سازمان ملل - رویتر - بیش از یکصد کشور جهان، دیروز اسرائیل و چهار کشور غربی را که به آفریقای جنوبی کمک نظامی و اتمی کرده اند محکوم کردند.

این کشور ها قطعنامه بی رابه مجمع عمومی تسلیم کردند که مخصوصا به بریتانیا، فرانسه، آلمان غربی -اسرائیل و آمریکا اخطار کرده است که از کمک به آفریقای جنوبی برای تولید اورانیوم و پلو تونیوم با احداث راکتور های اتمی و تهیه تجهیزات نظامی خودداری کنند.

سری ترین موشک آمریکا ناید شد

واشنگتن - خبرگزاری فرانسه - گروه کارشناسان نیروی دریایی آمریکا که از مدتی قبل برای خارج کردن یک هواپیمای جت شکاری اف - ۱۴ غرق شده در ابهای نزدیک اسکاتلند تلاش میکردند روز جمعه فاش کرد که موشک مافوق سری «فوتونیکس» که سلاح هواپیمای غرق شده بود ناپدید شده است، خود هواپیما پررئوز پیدا شد. موشک «فوتونیکس» بطوری که کارشناسان اظهار نظر کرده اند از نظر سرعت و برد (شعاع عمل) بر هر یک از سلاحهایی که ممکن است در زمان حاضر در رادارخانه جنگی شوروی وجود داشته باشد بی تردید برتر است.

ایران ۱۱ میلیارد و ۷۰۰ میلیون دلار وام داده است

اردشیر زاهدی سفیر ایران در آمریکا یکبار دیگر اهمیت حیاتی خلیج فارس را به عنوان «شاهرگ ایران» و جریان نفت به ژاپن، اروپا و آمریکا مورد تأکید قرار داد و گفت: درآمد سرانه مردم ایران از ۶۵ دلار در پانزده سال پیش امروز به هزار و ششصد و ۵۰ دلار رسیده است. ما توانسته ایم ۷ درصد از درآمد ناخالص ملی خود را که بالغ بر ۱۱,۷ میلیارد دلار میشود، به صورت وام‌های طولی‌مدت با بهره خیلی کم در اختیار کشورهای دیگر قرار دهیم.

قَابِ امروز



کشاورزی سنتی در فارس - عکاس عرفان سامانفر - تسنیم

داستانک

شاخه‌های خر مالو

سال‌ها قسمتی از شاخه‌های درخت پر بار خرمالو، میهمان همیشگی حیات همسایه بود. صاحب درخت پیرزنی بی‌نیاز بود مثل درختش. همسایه‌ها همیشه اجازه داشتند هر

قدر می‌خواهند خرمالو بچینند.
وقتی صاحبخانه مهربان از دنیا رفت، مالک جدید
به سختی و با شکستن بعضی شاخه‌ها، توانست
شاخه‌های رفته به خانه همسایه را به داخل
حیاط خود جمع و مهار کند. درخت خرمالو
از آن پس دیگر میوه‌ای نداده است.

مصطفی جت‌چی - اسب‌ها گریه نمی‌کنند

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

سودو کو

1751

۴					۸	۱	۳	
۱								
۶	۵							۷
۷	۴				۶	۵		
		۱		۴		۸		
		۳	۹				۴	۶
۳							۶	۱
								۵
	۸	۵	۳					۴

۲	۸	۴	۷	۶	۳	۱	۹	۵
۱	۹	۵	۲	۸	۴	۷	۶	۳
۷	۶	۳	۱	۹	۵	۲	۸	۴
۴	۲	۸	۳	۵	۷	۶	۱	۹
۶	۷	۱	۴	۲	۹	۳	۵	۸
۳	۵	۹	۸	۱	۶	۴	۲	۷
۹	۴	۲	۶	۳	۸	۵	۷	۱
۸	۱	۷	۵	۴	۲	۹	۳	۶
۵	۳	۶	۹	۷	۱	۸	۴	۲

حل ۱۷۵۰

امروز در تاریخ

حکمران گرجستان و مسئلہ مالیات معوقہ

حکمران گرجستان که دو سال بود از پرداخت مالیات این سرزمین به خزانه ایران (در اصفهان) تغلل کرده بود پس این که کشید، شاه وقت صفوی سیاهی از مرکز روانه گرجستان کرده است در نامه ای که به تاریخ ۲۳ اکتبر ۱۵۸۰ میلادی به «میرزا سلمان» وزیر مربوط دولت صفوی نوشت آمادگی خود را برای تادیبه مالیات معوقه اعلام کرد و از تاخیری که حاصل شده بود پوزش خواست.

عهدنامه رعایت بیطرفی و تأمین متقابل،

میان ایران و شوروی

اول آبان ۱۳۰۶ عهدنامه رعایت بی طرفی و تأمین متقابل که میان تهران و مسکو امضاء شده بود مبادله شد. این عهدنامه هشتم مهرماه همین سال میان دو کشور تنظیم شده بود که پارلمان ایران با تصویب یک ماده واحد در ۲۷ مهر ماه مبادله و اجرای آن را قانونی کرد. تاکنون به لغو این عهدنامه که دارای هشت فصل است اشاره نشده است. پس از فروپاشی شوروی، روسیه فدراتیو متعهد به رعایت قراردادهای آن دولت شده و در حقیقت بر جای آن نشسته است. اتحاد شوروی بر جای امپراتوری یکپارچه روسیه نشسته بود.

داستان دوساله شدن دوره سنی ایران

یکم آبان ۱۳۳۱ در پی انتشار مقاله‌ای در روزنامه «باختر امروز» که سناتورهای همان شخصیت‌های که‌نسال قدیمی (مجرى سیاست‌های انگلستان در ایران هستند که نوعى خیانت است، مجلس شورای ملی با تصویب یک طر حفری، دوره سنایه دوسال تقلیل داد).

سناتور هابری اعتراض به این مصوبه به بهارستان رفتند، ولی آنان را به مجلس شورای ملی راه ندادند. مجلسیان و احزاب برای جلوگیری از خودداری شاه از امضای مصوبه مجلس شورای ملی از مردم خواستند که کمک کنند و مردم به خیابان ها ریختند و آنها تهدید کردند که اگر مصوبه را امضاء نکند خودشان فلان سلطنت خواهند شد و مصوبه را در پنجم آبان (چهار روز بعد) امضاء کرد.

ادامه محاکمه و اعدام افسران کمونیست
اول آبان سال ۱۳۳۳ خورشیدی چهار تن از ۱۱ افسر گروه سوم نظامیان کمونیست ایران به اعدام و هفت تن دیگر به حبس ابد محکوم شدند. روز بعد (دوم آبان) هم چهارمین دسته افسران کمونیست در پی محاکمه ای نسبتاً کوتاه محکوم شدند.

www.iranianshistoryonthisday.com